સમર એન્ડ બ્યૂટિ સ્પેશિયલ

એપ્રિલ, ૨૦૨૦ | ₹ ૪૦

ગૃહશોભા

ટેનિંગ દૂર કરવાના ઉપાય

સમર બ્રાઈડલ ડ્રેસનો ન્યૂ ટ્રેન્ડ

કૂલ અને બ્યૂટિફુલ લુક ઉનાળામાં

વોટર વર્કઆઉટથી ઘટાડો વજન

સમર હેર પ્રોબ્લેમને કહો બાયબાય

આ અંક સાથે
Paree SANITARY PADS
સેમ્પલ ફ્રી

સબસ્ક્રાઈબ કરવા માટે ૯૮૨૪૦૭૭૫૮૬ પર મેસેજ મોકલો અથવા જુઓ. delhipress.in

આગામી 'ઈ એડિશન ફ્રી' મેળવવા માટે ઉપરના નંબર પર મેસેજ કરો.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

₹10*/-
Olivia
NATURAL SKIN CARE
Honey Almond
MOISTURISER
20ml

WELCOME WINTER
WITH SOFT AND
MOISTURISED SKIN.

With the Olivia
Honey-Almond
Moisturiser.

Olivia®
feel beautiful

*The MRP mentioned is for 20 ml only.

For more information, contact : GIZA MARKETING PVT. LTD. | Tel. +91 22 61405300 | www.oliviacosmetics.net | OliviaCosmetics | Olivia_Cosmetics

ગૃહશોભા

આ અંકમાં

સંપાદક તથા પ્રકાશક : પરેશ નાથ
એપ્રિલ ૨૦૨૦ | અંક : ૩૭૬

સમર એન્ડ બ્યૂટિ સ્પેશિયલ

૨૦
સમર બ્રાઈડલ ડ્રેસનો ન્યૂ ટ્રેન્ડ

૪૨ બ્રાઈડલ મેકઅપ ફોર ડે એન્ડ...

૫૮ ઈવનિંગ સ્નેક્સ

૩૬ ટેનિંગ સતાવે તો...

તમારી સ્કિનનો બોડીગાર્ડ ૩૮

હોમમેડ મેકઅપ રિમૂવર ૪૫

વાનગી

સાબુદાણા રોલ એપ્સ	૫૮
કોલી ફ્લાવર્સ સિગાર	
જેમ એન્ડ ફ્રૂટ પિકઅપ	૫૯
ચોકલેટ એપ્પલ વેજેસ	૬૦
ચોકલેટ મૂસ બાઈટ્સ	
ગ્રેપ્સ ચીઝ બોલ્સ	૬૧
ચીઝ પોટેટો કોર્ન બાઈટ્સ	૬૨
કોલી ફ્લાવર	
સ્વીટ પોટેટો બાઈટ્સ	૬૩

DELHI
PRESS
MAGAZINES

મને સાંભળવાની આદત હતી, પણ હવે હું સાંભળું છું.

મારા વિચારોનો આધાર જ આ છે.

તમે મારી સાથે બોલો.
મારી ચુપકીદીને તમારો આવાજ આપો.
અન્ય કરોડો કરતાં નિરાળું.
મારી પાસે જ્ઞાન છે.
હું પસંદગી માટે સ્વતંત્ર છું.
હું આવતી કાલ માટે તૈયાર છું.

ગૃહશોભા
જાગૃત, વિકસિત.

ગૃહશોભા

ફાઈનાન્સ સ્પેશિયલ
ગૃહશોભા
નાનો ગલ્લો
મોટી બચત
બાળક માટે
રોકાણની યોજના…
મોટી બચતની
નાની શરૂઆત
મોબાઈલ બેંકિંગ
તમારી બેંક
તમારા હાથમાં

ગૃહશોભા

આ અંકમાં

૫૨
સમરની ફ્રેશ સ્ટાઈલ

સ્તંભ

ફૂલ અને કાંટા ૦૮
ઊડતી નજર ૧૨
સમાચાર દર્શન ૧૪
હાસ્ય ફુવારો ૧૮
સૌંદર્ય સમસ્યા ૫૧
જોજો, કોઈને કહેતાં... ૬૭
જાણીઅજાણી ૭૮

સ્વાસ્થ્ય/સૌંદર્ય

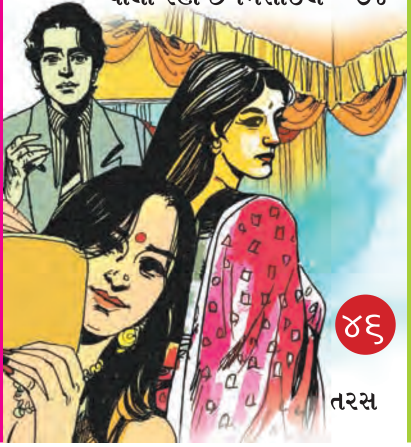
ફૂલ અને બ્યૂટિફુલ લુક ૪૦

વિશિષ્ટ લેખ

સમર હેર પ્રોબ્લેમને કહો બાયબાય ૩૧
ઓઈલી સ્કિન માટે ૫ ફેસપેક ૩૩
આ રીતે બનો સ્લિમ ટ્રિમ એન્ડ બ્યૂટિફૂલ ૩૫
૯ ટેવ વધારે પિંપલની સમસ્યા ૩૯
લગ્ન પહેલાં મેળવો હેલ્ધિ હેર ૫૦
આ અંદાજને શું કહેશો ૮૨

વાર્તાઓ

હું અહલ્યા નહીં નંદિની છું ૨૬
સંબંધ આડે દિવાલ ૬૮
ચાલી રહી છે મિસાઈલ ૭૪



વિભિન્ન રંગ

જીવલેણ બનતી અંધશ્રદ્ધા ૬૪
સિંગલ મધર માટે બેબી કેર ટિપ્સ ૭૨
વંધ્યત્વના ૭ મોટા કારણ ૭૪
વોટર વર્કઆઉટથી ઘટાડો વજન ૭૬
જેથી પ્રાકૃતિક સંતુલન ૭૭

જાહેરાતોના સેમ્પલ પોસ્ટ વિભાગના નિયમોના લીધે પોસ્ટની નકલોમાં નહીં જાય

સંસ્થાપક
વિશ્વનાથ
૧૯૧૭-૨૦૦૨

● પ્રમુખ સંપાદન, જાહેરખબર અને પ્રકાશન કાર્યાલય : દિલ્લી પ્રેસ, ઈ-૮ ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, રાણી ઝાંસી માર્ગ, નવી દિલ્હી-૧૧૦ ૦૫૫. ફોન : ૪૧૩૯૮૮૮૮. અન્ય કાર્યાલય : ● અમદાવાદ સંપાદન અને જાહેરખબર વિભાગ : દિલ્લી પ્રેસ, ૩૧, નારાયણ ચેમ્બર્સ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯. ફોન : ૨૬૫૭૭૮૪૫ ● નંબર : ૧૧, પ્રથમ ક્રોસ, બાલપ્પા ગાર્ડન, શિવાજી નગર, બેંગલુરું-૫૬૦૦૫૧ ● એ-૭, શ્રીરામ ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, જીડી અંબેકર માર્ગ, વડાલા. ફોન : ૦૨૨-૨૪૧૨૨૬૬૧. ● બી-૩, ઉદ્યોગ ભવન-૮, નાયગાંવ ક્રોસ રોડ, વડાલા, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૧. ફોન : ૨૪૧૨૨૬૬૧, ૨૪૧૦૧૧૯૨. ● ૧૬-A, અમૃતા બેનર્જી રોડ પહેલો માળ, કાલી ઘાટ, કોલકાતા-૨૬. ● ૧૪, સીસંસ કોમ્પલેક્ષ, ૧૫૦/૮૨, માંટીએથ રોડ, ચેન્નઈ-૬૦૦૦૦૮. ફોન : ૨૮૫૫૪૪૪૮. ● ૧૨૨, પહેલો માળ, ચિનોય ટ્રેડ સેન્ટર લેન, ૧૧૬, પાર્ક લેન, સિકંદરાબાદ-૫૦૦૦૦૩. ફોન : ૨૭૮૪૧૫૯૬. ● ફ્લેટ નં. બી-જી/3, ૪ સપ્રૂ માર્ગ, લખનૌ-૨૬૬ ૦૦૧. ફોન : ૨૬૧૮૮૫૬. ● ૧૨ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, આશિયાના ટાવર્સ, એઇક્ઝબિશન રોડ, પટના-૮૦૦૦૦૧ ● દિલ્લી પ્રકાશન મેગેઝિન, ગીતાંજલી ટાવર, શોપ નં.૧૧૪, વ્યાસ હોસ્પિટલની સામે, અજમેર રોડ, જયપુર-૩૦૨૦૦૬ ● જી-૭, પાયોનિયર ટાવર્સ, ૧ મરીન ડ્રાઈવ, કોચીન-૬૮૨૦૩૧. ફોન : ૨૩૭૧૫૩૭.
● પ્રકાશન એજન્સી, બી-૩૧, વર્ધમાન ગ્રીન પાર્ક કોલોની, ૮૦ ફીટ રોડ, અશોક ગાર્ડન પોલીસ સ્ટેશન પાછળ, ભોપાલ-૪૬૨૦૨૩ (મ.પ્ર.).

COPYRIGHT NOTICE
' Delhi Press Patra Prakashan Private Limited., New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Editor, Publisher & Printer PARESH NATH. Printed at PS PC Press Pvt. Limited,DLF-50, Industrial Area, Faridabad, Hariyana-121003, Delhi Press, E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055 and published on behalf of Delhi Press Patra Prakashan Private Limited. E-8, Jhandewala Estate, New Delhi-110 055

સબસ્ક્રિપ્શન અને સર્ક્યુલેશન માટે સંપર્ક કરો : મોબાઈલ / એસએમએસ / વોટ્સએપ : ૦૮૫૮૮૮૪૩૪૦૮/૯૮૨૪૦૭૭૫૮૬ e-mail : subscription@delhipress.in / circulation.ahmedabad@delhipress.in

ISSN 0971-152X

GRIHSHOBHA (GUJARATI) April, 2020

આંતરરાષ્ટ્રિય લવાજમ કિંમત - વિમાન માર્ગે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી સાર્ક દેશો માટે	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી યુરોપ - સાઉથ અમેરિકા	એક્સપ્રેસ ડિલિવરી અન્ય દેશો માટે
૧ વર્ષ - ૫૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૧૨૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૨૧૦ (US $)	૧ વર્ષ - ૧૪૦ (US $)
૨ વર્ષ - ૧૦૦ (US $)	૨ વર્ષ - ૨૪૫ (US $)	૨ વર્ષ - ૪૨૫ (US $)	૨ વર્ષ - ૨૮૦ (US $)
3 વર્ષ - ૧૪૫ (US $)	3 વર્ષ - ૩૬૫ (US $)	3 વર્ષ - ૬૩૫ (US $)	3 વર્ષ - ૪૨૦ (US $)

કિંમત : ૪૦ રૂપિયા
૧ વર્ષ માટે : ૪૪૦.૦૦ રૂ.
૨ વર્ષ માટે : ૮૮૦.૦૦ રૂ.

© દિલ્લી પ્રેસ પત્ર પ્રકાશન પ્રાઈવેટ લિમિટેડની પરવાનગી વિના કોઈપણ રચનાનો ઉપયોગ કરવો નહીં. 'ગૃહશોભા'માં પ્રકાશિત વાર્તાઓમાં આવતાં નામ, સ્થળ, સંસ્થાઓ અને બનાવો કાલ્પનિક છે અને વાસ્તવિક વ્યક્તિ કે સંસ્થા સાથે તેની સમાનતા સંજોગ માત્ર જ છે.

દિલ્લી પ્રેસ પત્ર પ્રકાશન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ વતી પ્રકાશક અને મુદ્રક પરેશ નાથ દ્વારા પીએસ પીસી પ્રેસ પ્રાઈવેટ લિમિટેડ, ડીએલએફ-૫૦, ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એરિયા, ફરીદાબાદ, હરિયાણા-૧૨૧૦૦૩, દિલ્લી પ્રેસ ઈ-૮ ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હીમાં છપાયું અને ઈ-૮, ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હીથી પ્રકાશિત થયું. વાર્ષિક લવાજમ માત્ર ડ્રાફ્ટ/મનીઓર્ડરથી 'દિલ્લી પ્રકાશન વિતરણ પ્રાઈવેટ લિમિટેડ' ઈ-૮, ઝંડેવાલા એસ્ટેટ, નવી દિલ્હી -૧૧૦ ૦૫૫ના નામે મોકલવા. ચેક તથા વી.પી.પી. સ્વીકારવામાં આવતાં નથી.

Paree™
SANITARY PADS

1 2 3
હું છું
વેટનેસ
ફ્રી

₹65 ₹55
Paree
ULTRATHINZ
ABSORBS QUICKLY*
6 SOFT & DRY SANITARY PADS
XXL
Paree
SUPER
3 SECONDS ABSORPTION
₹40 ₹35/-
XL

*Tested in labs under standard conditions.

3 Seconds Absorption*

HEAVY FLO CHAMPION™
WITH ADDED GEL

PareeGirl PareeGirl PareeGirl www.pareegirl.com

Available at: Walmart India | Reliance MARKET | more MEGASTORE | Reliance SMART | METRO

Shop online at: NYKAA.COM Your Beauty. Our Passion. | flipkart.com | amazon.in | Paytm | simsim

ફૂલ અને કાંટા

➤ ગૃહશોભા માર્ચ, ૨૦૨૦નો 'વિમેન્સ સ્પેશિયલ' અંક મહિલાઓની હિંમત અને તેમની ઉત્કૃષ્ટ કામગીરીને બિરદાવતો ઘણો મહત્ત્વનો રહ્યો. ૧૦ સામાન્યથી અસામાન્ય મહિલાઓના વ્યક્તિત્વને ઉજાગર કરતી મુલાકાતો વાંચવી ઘણી રસપ્રદ રહી છે.

દરેક અંકમાં ઊડતી નજર કોલમમાં દેશના અનેક મહત્ત્વના મુદ્દા પર વિસ્તૃત અને વિશ્લેષણાત્મક રીતે રજૂ કરવામાં આવે છે. દેશની વર્તમાન સ્થિતિને સમજવા માટે આ કોલમ ઘણી ઉપયોગી થઈ રહે છે. ગૃહશોભા મેગેઝિન સતત બદલાતા સામાજિક પરિપ્રેક્ષ્યને અસરકારક અને સરળ ભાષામાં રજૂ કરે છે, જેને કોઈપણ સરળતાથી સમજી શકે છે.

'વિમેન્સ સ્પેશિયલ'ના આ અંકમાં 'મહિલાઓનો વધતો દબદબો' લેખમાં વિશ્વકક્ષાની અનેક મજબૂત બિઝનેસ ઉપરાંત અનેક ક્ષેત્રની મહિલાઓની કામગીરીથી માહિતગાર કરીને અન્ય મહિલાઓને આત્મવિશ્વાસથી પોતાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધતા રહેવાનો સંદેશો આપ્યો છે. તે સિવાય 'હોળી સેફ્ટી ટિપ્સ', 'જ્યારે લો હેલ્થ પોલિસી', 'યોગ્ય આહારમાં છુપાયો સુંદરતાનો રાજ', ' લેખ મહિલાઓ માટે ઘણા મહત્ત્વના લેખ રહ્યા.

ઉપરાંત વિમેન્સની મુલાકાતમાં 'ડૉ. નિહારિકા યાદવ', 'કેતકી જાની', 'દીપા મલિક', 'નીતુ શ્રીવાસ્તવ', 'રુમા દેવી' વગેરે ઘણી પ્રેરણાદાયક મહિલાઓ છે.

ગૃહશોભાની વાર્તાઓ વાંચવી રસપ્રદ અને મનોરંજક રહી. આ અંકમાં 'જ માર્ચ', 'અંધશ્રદ્ધાની પંકભૂમિ', 'દેહમુક્તિ', 'ઓનલાઈન ખરીદી સુવિધા કે માથાનો દુખાવો' વગેરે વાંચનથી ભરપૂર રહી.

- રીચા પટેલ, મહેસાણા

રંગોમાં ભેળવેલા કેમિકલથી તમારી સ્કિનને બચાવવા ઈચ્છો છો તો અહીં જણાવેલ ટિપ્સ ખાસ તમારા માટે છે....

હોળી સેફ્ટી ટિપ્સ

જ્યારે લો હેલ્થ પોલિસી

હેલ્થ ઇન્સ્યોરન્સ લેતાં પહેલાં આ ૯ વાતો પર ધ્યાન આપો...

➤ ગૃહશોભા ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૦નો 'ફાઈનાન્સ સ્પેશિયલ' અંક જીએસટી અને સતત વધતી મોંઘવારીના સમયમાં ઘરમાં ઉપયોગી બજેટનું મેનેજમેન્ટ કરવામાં ઘણો ઉપયોગી રહ્યો. સામાન્ય રીતે ઘરને ચલાવવાની જવાબદારી મહિલાઓ પર જ હોય છે. તે પછી ઘરની નાનામાં નાની વસ્તુને મેનેજ કરવું એ મહિલાએ જ જોવાનું હોય છે. પુરુષો માત્ર કમાણીનું જ ધ્યાન રાખે છે. તેથી ફાઈનાન્સને લગતી ઘણી જરૂરી માહિતી આ અંકમાં આપવામાં આવી છે.

વેડિંગ સીઝનને લઈને આપવામાં આવેલો લેખ 'સ્પ્રિંગ વેડિંગ સીઝન નવવધૂનો લહેંગો હોય ખાસ' કેટલીય યુવતીઓ માટે ઉપયોગી બની રહ્યો.

આ સિવાય 'બાળક માટે રોકાણની યોજના', 'નાનો ગલ્લો મોટી બચત' લેખ બાળકોના વિકાસ માટે વિચારવા અને અમલમાં મૂકવા યોગ્ય લેખ રહ્યા. આપણે સૌએ નાનપણમાં ક્યારેક ને ક્યારેક માટીનો ગલ્લો વસાવ્યો જ હશે, જેમાં વડીલો પૈસા મૂકવાનો આગ્રહ રાખતા અને આપણા વ્યક્તિત્વમાં તે વણાઈ જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખતા હતા.

આ અંકમાં 'ડેટિંગ લુક હોય સ્પેશિયલ', 'કેવું છે ઓફિસ ડ્રેસિંગ', 'મોટી બચતની નાની શરૂઆત', 'મોબાઈલ બેંકિંગ તમારી બેંક તમારા હાથમાં' વગેરે લેખ ભવિષ્યમાં પણ આર્થિક પ્લાનિંગમાં ઘણા ઉપયોગી રહેશે.

ગૃહશોભા મેગેઝિન પોતાની અલાયદી અને રસપ્રદ વાર્તા માટે લોકપ્રિય છે. વાર્તાના રસથાળમાં 'ગુડ બાય', 'શ્રીમતીનો અવિશ્વાસ', 'વિનવિન સિચ્યુએશન' વાંચવી ઘણી રસપ્રદ રહી.

- શિવાની સુથાર, કચ્છ

➤ ગૃહશોભા મધ્યમ વર્ગની મહિલાઓ અને યુવતીઓ કે ગૃહિણીને ફોકસ કરતું ઘણું લોકપ્રિય મેગેઝિન છે. અનેક વર્ષોથી ગૃહશોભા મહિલાઓના વિકાસ અને ઉત્કર્ષ માટે વિભિન્ન વાંચનસામગ્રી આપતું જ રહ્યું છે. મહિલાઓનો વિકાસ એક રીતે તો સામાજિક વિકાસનો જ એક ભાગ છે.

આપણે ત્યાં માતૃભાષા દિવસ જ્યારે પણ આવે છે ત્યારે ગુજરાતી વાંચનનો અનેરો મહિમા ચારેબાજુ સમજાવવામાં આવે છે. જ્યારે ગૃહશોભા અગ્રણી ગુજરાતી મેગેઝિન વાંચવાનો હરખ મને હંમેશાં રહ્યો છે, કારણ કે આપણે તો બારે મહિના ગુજરાતી ભાષાને વાંચવાનો આનંદ એટલા જ આનંદ અને રસપૂર્વક ઉઠાવીએ છીએ જેટલો લોકો માતૃભાષા દિવસે ઉઠાવે છે.

મોબાઈલ બેંકિંગ તમારી બેંક તમારા હાથમાં

બેંકિંગ કામ માટે દોડધામ કરવા અને લાઈનમાં સમય બગાડવાથી મોબાઈલ બેંકિંગ છૂટકારો અપાવે છે...

દરેક પ્રકારના વિષયને સરળ ભાષામાં આપવાનું કામ ગૃહશોભા કરે છે. હું એક સામાન્ય મહિલા છું. ગૃહશોભા જીવનમાં આગળ વધતા રહેવાનું જોશ પૂરું પાડે છે. હેલ્થને લઈને પણ ઘણી મહત્ત્વની માહિતી મળે છે. તે સિવાય આપણી આસપાસ બનતી અનેક ઘટના પર આધારિત લેખ અને વાર્તાનો રસપ્રદ ખજાનો પણ ખરો.

- આશા પટેલ, ખેડા ●

Olivia®
Let your
skin
blossom throughout
winter.
With a wide range of
Olivia Herbal Creams.
₹10*/-
Olivia herbal HONEY ALMOND CR
Olivia herbal FRUIT CREAM
Olivia herbal APPLE CREAM
Olivia ALOE VERA ALL PURPOSE CREAM
*The MRP mentioned is for 15 gm only.

For more information, contact : GIZA MARKETING PVT. LTD. | Tel. +91 22 61405300
www.oliviacosmetics.net | OliviaCosmetics | Olivia_Cosmetics

મહિલાઓ બરાબરીનો મુકાબલો કરી શકે છે

૧૯૫૦ થી જ્યારથી ભારતીય બંધારણ બન્યું છે અને સમાનતાનો હક મૌલિક અધિકાર જાહેર થયો છે, સમાજના અનેક વર્ગ, જેમાં સૌથી વધારે અને મહત્ત્વપૂર્ણ મહિલાઓ છે, આ હકની નાનીમોટી લડાઈ લડતી રહી અને ક્યારેક જીતી તો ક્યારેક હારી. હવે ફેબ્રુઆરીમાં સુપ્રીમકોર્ટે કહ્યું છે કે સેનામાં મહિલાઓ સાથે ભેદભાવ નથી થતો અને તેમને પુરુષોની સમકક્ષ સુવિધા આપવી પડશે.

સમાનતાની લડાઈ મહિલાઓ ઘણા સમયથી લડતી હતી પણ કોર્ટની કાચબા ચાલના લીધે આ કેસ થયાને વર્ષો પછી સુપ્રીમ કોર્ટ પહોંચ્યો. સુપ્રીમ કોર્ટે આ દલીલને ઠોકર મારી કે મહિલાઓ અને માણસોમાં મૂળભૂત શારીરિક અંતર છે અને સરકાર અને સેના બંને તેમના માટે ૨ અલગ પ્રકારના કાયદા અને નિયમ બનાવી શકે છે. તેમણે કહ્યું કે એ તર્ક કે પુરુષ સૈનિક મહિલા ઓફિસરોની મજાક ઉડાવશે કે તેમને અધીન કામ નહીં કરે ખોટું છે અને બંધારણ આ તર્કને પુષ્ટિ નથી આપતું.

સુપ્રીમ કોર્ટ કહે છે કે લિંગના આધારે સ્ત્રીપુરુષમાં ભેદ કરીને અલગ નિયમ ન બનાવી શકાય. બંનેને સમાન તક આપવી જરૂરી છે.

અત્યાર સુધીમાં જો મહિલા અધિકારીઓની નિયુક્તિ થઈ હોત તો તેમને ૧૪ વર્ષની સેવા પછી નિવૃત્ત ન કરી શકાત. તેમના માટે નિવૃત્તીની શરત એ જ રહેતી જે યૂનિટમાં પુરુષ અધિકારી માટે છે.

સૈનિકોની બહાદુરીને મર્દાનગીનું નામ આપવું જ વાસ્તવમાં ભેદભાવનું પહેલું પગથિયું છે, કારણ કે જ્યારે વાસ્તવમાં લડાઈની સ્થિતિ આવે છે ત્યારે શક્તિથી વધારે બુદ્ધિની જરૂર પડે છે. જો ગત સદીઓમાં મહિલાઓ કોમળ બની છે તો તે સામાજિક ષડ્યંત્ર અંતર્ગત જ થયું છે, જેમાં કોમળ મહિલાઓને સારાં કપડાં, સારાં ઘરેણાં આપીને લલચાવવામાં આવી છે. જોકે પશુઓમાં તો આજે પણ ફીમેલ પોતાના મેલ સાથીઓની સાથે બરાબરીનો મુકાબલો કરી શકે છે.

દલીલ દરમિયાન સરકાર અને સેના તરફથી એ તર્ક રજૂ કરવામાં આવ્યો હતો કે જો મહિલાઓ મોરચા પર પુરુષો સાથે રહેશે અને લડાઈ દરમિયાન દુશ્મનોના હાથે પકડાશે તો તેમની સાથે બળાત્કાર પણ થઈ શકે છે. જો કે આ તર્ક પાયાવિહોણો છે, કારણ કે બળાત્કાર તો પુરુષ અધિકારીઓ સાથે પણ કેદ થતાં કરવામાં આવતો હોય છે. દરેક જેલમાં જ્યાં પુરુષ કેદીઓને અલગ રાખવામાં આવે છે ત્યાં પણ તેઓ બળાત્કારનો શિકાર બનતા હોય છે. ત્યાં સુધી કે મહિલા જેલોમાં પણ મહિલાઓ દ્વારા જ નવી કેદીઓને બળાત્કારની સજા આપવામાં આવતી હોય છે, જેમાં પુરુષોથી વધારે જંગલિયાતપણું મહિલાઓ સાથે કરવામાં આવતું હોય છે. જોકે આ વાત તો ગુપ્ત રહેતી હોય છે, કારણ કે તેની ચર્ચા કરવાથી અશ્લીલતાનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થઈ જાય છે, પરંતુ જે દેશોમાં અશ્લીલતાના કાયદા કડક નથી, ત્યાં સ્પષ્ટ છે કે કેદી મહિલાઓનું મહિલાઓ દ્વારા જ ભરપૂર યૌન શોષણ થતું હોય છે. આ કારણ તેમના મૌલિક અધિકાર ન છીનવી શકે.

મહિલાઓએ હજી ઘણીબધી નાનીમોટી લડાઈઓ લડવાની બાકી છે, ધર્મ જ તેમને શીખવે છે કે પુરુષનું આધિપત્ય ચુપચાપ સ્વીકારી લો. જ્યાં સુધી મહિલાઓ પૂજાપાઠ, વ્રત, ઉપવાસ, તીર્થો અને ધાર્મિક પ્રતિબંધમાં લાગેલી રહેશે, ત્યાં સુધી તેમણે તેમના જ વિધિવિધાન માનવા પડશે.

પરંતુ જો પોતાના બંધારણીય હક લેવા હોય તો પહેલાં તેમણે ધાર્મિક બંધનોમાંથી આઝાદ થવું પડશે જેથી અદાલતી, રાજકીય લડાઈ લડી શકાય. શાહીનબાગની કટ્ટર સમાજની મુસ્લિમ મહિલાઓએ એક પથ બતાવ્યો. આશા છે કે આ પથ અને સુપ્રીમ કોર્ટની લીલી ઝંડી હિંદુ મહિલાઓને પણ આઝાદી અને બરાબરીના હક માટે તૈયાર કરશે.

राजीव

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND
Consumer Validated 2015
Voted by Indian Consumers

નારી સમસ્યાઓ
હવે નહીં રહે

અપનાવો
આયુર્વેદિક ઉપચાર

ટોનિક સાથે મેળવો
20 ટેબ્લેટ્સ Free

૬૭ દુર્લભ ઔષધિમાંથી બનેલું 'સચ્ચી સહેલી' આયુર્વેદિક ટોનિક નિમ્ન સમસ્યાઓમાં ખાસ મદદરૂપ છે.

- પેઢુમાં દુખાવો
- નળોમાં સોજો
- થાક
- ચીડિયાપણું
- કમરમાં દુખાવો
- લોહીની કમી

सच्ची सहेली
आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक
Net Qty: 190ml (6.42oz)
New
20 DOSES FREE
INDIA'S MOST TRUSTED BRAND
67 जड़ी-बूटियों से बना,
महिलाओं के लिए भरोसेमंद आयुर्वेदिक टॉनिक

સચ્ચી સહેલી®

24x7 Helpline : 0171-3055171 | www.facebook.com/sachisaheli | Available at all medical & general stores

પીડા જે જખમ બની જાય

દિલ્લીનાં રમખાણો જેને મુખ્યત્વે ભારતીય જનતા પાર્ટીના કપિલ મિશ્રાએ જાહેરમાં પોલીસ અધિકારીની હાજરીમાં ઉશ્કેર્યા હતા. આ રમખાણોમાં વધારે નુકસાન મહિલાઓને થયું, જેમના દીકરા, પતિ, પિતા, ઘર, સંપત્તિ, વાહનો નાશ પામ્યાં. જોકે પુરુષ તો સામાન્ય રીતે આ પ્રકારના જોખમ માટે હંમેશાં તૈયાર રહે છે પણ સભ્ય સમાજે મહિલાઓને સ્વસુરક્ષા બાબતે કમજોર બનાવી છે.

જ્યારે રમખાણોમાં ઘર સળગે છે ત્યારે મા કે પત્નીને જ વધારે ચિંતા હોય છે કે ૪ કલાક પછી જ્યારે બધાને ભૂખ લાગશે, તે ક્યાંથી ભોજન લાવશે? જ્યારે રાત થાય છે ત્યારે તેને ચિંતા થાય છે કે દૂધ પીતાં બાળકોથી લઈને યુવાન યુવતીઓ શું વિચારશે? મહિલાઓએ રમખાણોમાં માર્યા ગયેલા માણસોની પીડા કેટલાય સમય સુધી સહન કરવી પડે છે- વર્ષો સુધી, જીવનના અંત સુધી.

પૈસો આવે-જાય છે, જીવ પણ બીમારી કે દુર્ઘટનામાં જાય પણ તેમાં બાકી, અન્ય લોકો મદદ કરીને આશ્વાસન આપે છે. રમખાણો અચાનક થાય છે, ઘરે કે રસ્તા પર અચાનક કોઈપણ ગુના વિના કોઈ મારી નાખે, સળગાવી દે. જે આ કરે છે તે પ્રાણીથી પણ વધારે બર્બર છે, કારણ કે પ્રાણી માત્ર પોતાની સલામતી કે ભોજન માટે મારે છે, રમખાણો કરનાર તો ગણે છે કે તેમણે ૧૦ માર્યા કે ૧૦૦ને, ૧૦ ગાડી સળગાવી કે ૧૦૦, ૧૦ ઘર લૂંટ્યા કે ૧૦૦ ઘર.

રમખાણ કરનારા જાણે છે કે તે ભીડનો ભાગ છે. તેથી બચી જશે. રમખાણો કરનારાને સરકાર પર વિશ્વાસ હોય છે કે તેમને સરકાર બચાવશે અને શિકારને જ દોષિત કહેશે. આ હકીકત પીડાજનક છે.

મહિલાઓની યાદશક્તિ વધારે તેજ છે. તે પ્રાકૃતિક ગુણ છે, કારણ કે ત્યારે તે નાનાં બાળકોને જન્મ આપી શકે, ઉછેરી શકે બાહ્ય જોખમથી ટેવાયેલ હોય અને દુશ્મનો સાથે મિત્રતા રાખવાની હિંમત પણ રાખી શકે છે.

મહિલાઓ તોફાનોમાં બળાત્કારની ભોગ બને છે. સદીઓથી રાજાઓએ આ છૂટ સૈનિકોને આપી હતી કે તે વિજેતા વિસ્તારને લૂટે અને મહિલાઓ પર બળાત્કાર પણ કરે. રમખાણો યુવતીઓને ભગાડી લાવવામાં સૌથી વધારે કારગત નીવડે છે. અફસોસ એ છે કે આ જ મહિલા રમખાણો માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર ધર્મને ઉછેરીને કાંટાળું ઝાડ બનાવે છે. તે પોતાનાં બાળકોને ધર્મના અંધભક્ત બનાવે છે. તે જ બીજા ધર્મોની ટીકા કરતી ફરે છે. તે જ જાતિ, કુંડળી, રીતરિવાજની વાત કરે છે અને તે જ પુરુષને ધર્મના દુકાનદાર સુધી લઈ જાય છે.

રમખાણો માટે ગુંડા જવાબદાર છે, તેનાથી વધારે ધર્મના ઓછાયામાં ઊછરતી ગુંડાની મા જવાબદાર છે, જે રમખાણો કરતા પોતાના પુત્ર અને પતિની આરતી કરે છે. રમખાણો કેટલી હિંદુ મહિલાઓએ તોફાની પુત્રોને ઘરમાં ઘૂસવા ન દીધા? કેટલીએ પતિને છોડ્યા? પતિ દ્વારા એક લાફો મારતા છૂટાછેડા માંગનાર તાપસી પન્નુની બહાદુરી પર તાળીઓ પાડતી મહિલાઓનો વર્ગ ક્યારે ક્યાં મહિલાઓને લૂંટવા, ઘરને સળગાવવા પર ઘરમાંથી તગેડી મૂકે છે?

આત્મહત્યાનો પથ

ખેડૂતોની આત્મહત્યાના કેસ વર્ષોથી હેડલાઈન્સ બનતા રહ્યા છે, કારણ કે ખેતી સતત સારી રહેશે તેની કોઈ ગેરન્ટી નથી અને તેથી ખેડૂત મોટાભાગે દેવામાં ડૂબી રહે છે. અશિક્ષિત ખેડૂતોને બેંકો હોવા છતાં શાહુકારો પાસેથી લોન લેવી પડે છે અને ન ચૂકવી શકવા આત્મહત્યા જ એકમાત્ર માર્ગ બચે છે. હવે આ ટ્રેન્ડ શિક્ષિત યુવાનોમાં પણ જોવા મળ્યો છે.

દર થોડા દિવસમાં પત્નીબાળકો વાળા યુવા દ્વારા તમામ ઘરવાળાને મારીને આત્મહત્યા કરી લેવાના કેસ સામે આવવા લાગ્યા છે. નોટબંધી પછી વેપારમાં જે હાહાકાર મચ્યો છે અને બેરોજગારી વધી છે તેનાથી આ આત્મહત્યાઓ વધવા લાગી છે માર્ચના પહેલા અઠવાડિયામાં હૈદરાબાદના સોફ્ટવેર એન્જિનિયરે પોતાની પત્ની અને ૨ બાળકોને મારીને આત્મહત્યા કરી લીધી, કારણ કે તેની પર લાખથી વધારાની લોન ચઢી હતી.

તેણે સુસાઈડ નોટમાં લખ્યું કે તેને પોતાનાં માતાપિતાનું ધ્યાન રાખવાનું હતું, પણ તે તેની પર નિર્ભર થવા લાગ્યું હતું. તે નોકરી છોડીને વેપાર કરવા ઈચ્છતો હતો, પણ જે તેણે કર્યું તેમાં નુકસાન થયું અને તેને કોઈ માર્ગ નહોતો દેખાઈ રહ્યો કે તે લોન ચૂકવી શકે.

૧૯૯૧ના આર્થિક સુધારા પછી દેશમાં નોકરીઓ અને વેપારનું પૂર આવી ગયું હતું. પરેશાન નોકરી આપનાર હતા કે કોણ જાણે ક્યારે તેમનો તેજસ્વી કર્મચારી છોડી જાય, વેતન વૃદ્ધિ પણ થઈ રહી હતી અને વેપાર વિસ્તરી રહ્યો હતો. ૨૦૧૪ પછી એ આશા ધીમેધીમે નિરાશામાં ફેરવાઈ. વેપાર ચલાવવો મુશ્કેલ થવા લાગ્યો. કાયદાકાનૂન કડક થવા લાગ્યા. બેંકોનું દેવાળું ફૂંકાવાની સ્થિતિ આવી. શાહુકારોને મુશ્કેલી થવા લાગી, કારણ કે તેમના પૈસા ડૂબવા લાગ્યા.

તે લોન આપતા પણ વસૂલી માટે દરેક હથકંડા અપનાવતા અને જેણે લીધી અને જો તેને નુકસાન થાય તો આત્મહત્યા વિના તેની પાસે કોઈ વિકલ્પ નથી રહેતો. પહેલા લોકો આત્મહત્યા કરતા અને પત્ની બાળકોને માતાપિતાના હવાલે કરી જતા હતા, હવે પૂરો પરિવાર સાથે મરવા લાગ્યો છે. જવાબદાર યુવા હતાશ થઈ જાય છે પણ જાણે છે કે તેમના વિના તેમનાં પત્નીબાળકોને કોઈ નહીં ઉછેરે. તેમને ભટકતા ન જોવા માટે તે આત્મહત્યાથી પહેલાં તેમને મારી નાખતા.

હૈદરાબાદનો ૩૬ વર્ષનો આ યુવા આઈબીએમ જેવી કંપનીમાં સોફ્ટવેર એન્જિનિયર હતો. જ્યારે તેના જેવા આ રીતે નિરાશ થઈ ગયા હોય તો દેશની શું સ્થિતિ થઈ રહી હશે તેનો અંદાજ લગાવી શકાય છે.

દેશને ધર્મની પટ્ટી તો દરરોજ ભણાવાઈ રહી છે પણ કર્મના માર્ગ ન કોઈ બનાવી રહ્યું છે અને બીજાને બનાવવા જઈ રહ્યા છે. લાખો બેરોજગાર યુવાનોમાંથી કેટલા તોફાન કરનારા બનશે, ગુંડાચોર બનશે, કેટલા આત્મહત્યા કરશે અને કેટલા માર્ગો પર આવી જશે તેનો અંદાજ પણ ન લગાવી શકાય. ●

DELHI
PRESS
MAGAZINES

ગૃહશોભા

READ GRIHSHOBHA ON iOS, ANDROID & PC

કુક બુક સાથે
ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૦ | ₹ ૪૫
ફાઈનાન્સ સ્પેશિયલ
ગૃહશોભા
નાનો ગલ્લો
મોટી બચત
બાળક માટે
રોકાણની
યોજના...
મોટી બચતની
નાની
શરૂઆત
મોબાઈલ
બેંકિંગ
તમારી બેંક
તમારા હાથમાં

TAP TO GRAB YOUR SUBSCRIPTION TODAY..

DELHI PRESS
estore.delhipress.in
powered by

Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

Video | Fashion | Recipes | Health | Society | Much more everyday......

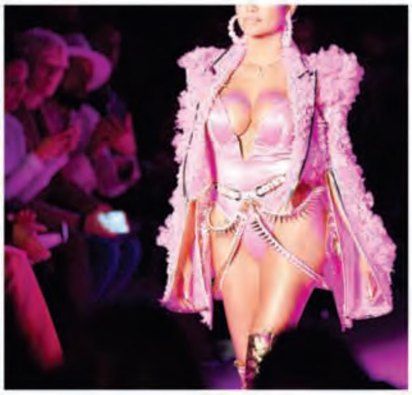
To subscribe call toll free at: 1 800 103 8880, Landline 011-41398888, Ext. 119/221/264 (Monday to Saturday 10.00 am to 6.00 pm)
For subscribing online, kindly visit www.delhipress.in/subscribe or e-mail at subscription@delhipress.in

Call/SMS/WhatsApp at 8588843408

વિજ્ઞાનનો કોઈ જવાબ નથીઃ ફૂડ સાયન્ટિસ્ટ મિશેલ એગ્ગર અને સેલ બાયોલોજિસ્ટ લીલા સ્ટ્રિકલેંડે હવે આર્ટિફિશિયલ બ્રેન્ડ મિલ્ક બનાવી લીધી છે. બાયોમિલ્ક કંપનીની સંસ્થાપક બંનેએ માના સેલમાંથી જ આ અસલી જેવું દૂધ બનાવ્યું છે અને જો તે પ્રયોગ સફળ થયો તો નાનાં બાળકોને પાઉડર દૂધ પિવડાવવાથી છુટકારો મળી જશે, લેક્ટોઝ અને કેસિનમાંથી બનેલું મોલેક્યૂલર બાયોલોજીની મદદથી તેમણે બ્રેસ્ટ મિલ્ક જેવું દૂધ બનાવી લીધું છે પણ માર્કેટમાં આવવામાં તેમણે હવે કેટલાય ટ્રાયલ કરવા પડશે.

સિંહ જોઈએ કે સુંદરી : ફેશન શો હોય તો એવો કે ડ્રેસ જોનારા હંમેશાં ડરથી જ તાળીઓ પાડતા રહે. દુબઈના કેટલાંય વર્ષોથી જાણીતા ઓરાન ફેશન વીકની શાન છે વિશાલ સિંહ, જે કેટવોકનો ભાગ છે. હવે આ સિંહ સામે કોની હિંમત છે કે મોં બનાવીને, હાથ બાંધીને સુંદરીઓને સુંદર ડ્રેસ પહેરેલી જોઈને પણ બેસી રહે.

કંઈક કરતા રહો : ઈંપરમાનેસ યુરોપની ડાન્સ કંપની છે અને તેણે બરટોલ્ટ બ્રેક્ટના ૧૯૧૮માં લખેલા નાટક ‘બાલ’નું પણ નૃત્ય મંચન કર્યું, જેમાં કેટલાય પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા. આ નાટકમાં સેક્સુઅલિટી, ડાર્ક ટ્યૂમર, પોએટ્રી છે અને તેને ડાન્સના ફોર્મમાં પ્રસ્તુત કરવું સરળ નથી, પણ જેમને પ્રયોગ કરવો છે તે તો મુશ્કેલ કામ જ કરે છે.



દર વખતે કંઈક નવું : ન્યૂયોર્ક ફેશન શોમાં દર વખતે નવું હોય છે પણ આ વાત જુદી છે કે આ નવું થોડા દિવસમાં જૂનું થઈ જાય છે. એંડ્યોવર એક્સપીરિયંસ શોમાં ડિઝાઈનર્સ મોડલ્સ અને ખરીદદાર બધા જમા થાય છે, કારણ કે અહીંથી દુનિયાભરનો ફેશન ટ્રેન્ડ સેટ થાય છે. આપણો દેશ સારો છે જ્યાં ફેશનના નામે સાડી કેવી રીતે બાંધવી અને લહેંગામાં કેટલી.

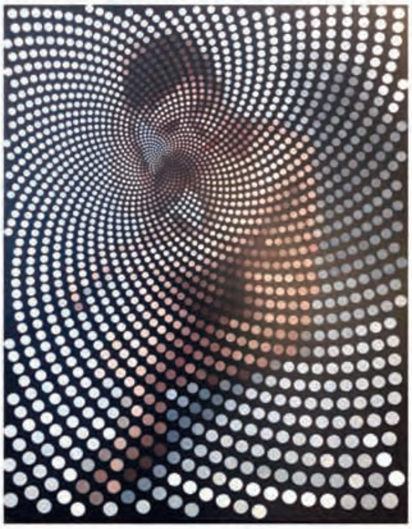
અમારું પણ સાંભળો : મહિલાઓ શાહીન બાગ, રોશન બાગ, જાફરાબાદમાં જ સંઘર્ષ નથી કરી રહી, નિતાંત ઈસ્લામી દેશમાં પણ કરી રહી છે. લેબનાની મહિલાઓએ સમાનતાના હક અને હિંસામુક્ત સમાજ બનાવવા માટે મોરચો ખોલ્યો છે. સૌથી મોટી તકલીફ ધર્મના દુકાનદારોને છે, જેમના ગ્રાહક ડરી રહ્યા છે. મહિલાઓ જ અંધભક્ત હોય છે, જે ધન અને તન આપીને બેડીઓ ખરીદીને પહેરે છે.

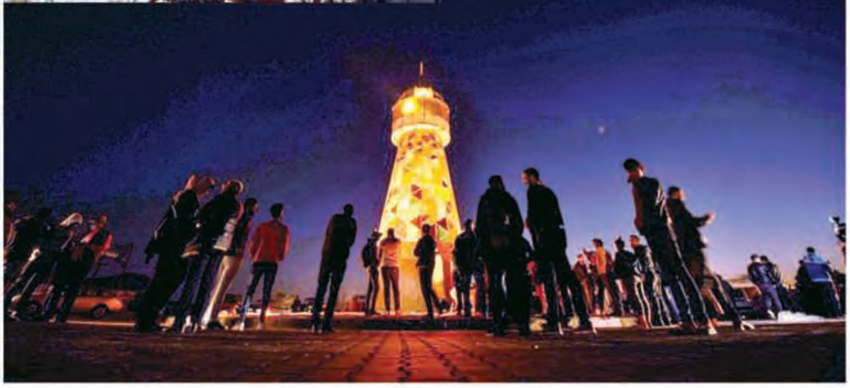
The Rapist is YOU
RAP

કોલંબોથી છત્તીસગઢ ડાન્સગ્રૂપ આવ્યું : તાજેતરમાં છત્તીસગઢમાં થયેલા ડાન્સ ફેસ્ટિવલમાં શ્રીલંકાના કેન્ડી ગ્રૂપના ડાન્સરોએ પણ પોતાના કેટલાય ડાન્સ બતાવ્યા. તેમાં ભારતીયતા તો જોવા મળશે જ કારણ કે કલ્ચર તો ભારત અને શ્રીલંકાનું એક છે.

સંઘર્ષની જીત : ઈઝરાયલ અને પેલેસ્ટાઈનનો વિવાદ ખૂબ જૂનો થઈ ગયો છે. સદીઓ પહેલાં આ પશ્ચિમી એશિયાના ક્ષેત્રમાં યહૂદી રહેતા હતા પણ ધીમેધીમે તે યુરોપ અને પછી અમેરિકામાં જઈને વસી ગયા. યુરોપમાં હિટલરના અત્યાચાર પછી યહૂદીઓએ ફરી ઈઝરાયલ પાછા ફરવાનો નિર્ણય કર્યો જ્યાં તે ૧૯૦૦ સુધી માત્ર લગભગ ૫ લાખ હતા અને ત્યાંના રહેવાસી ક્યારના ઈસ્લામ અપનાવી ચૂક્યા હતા. આજે ઈઝરાયલ ભર્યોભાદર્યો ઉન્નત લગભગ ૮૮ લાખ લોકોનો દેશ છે. જ્યારે પેલેસ્ટાઈની ગરીબ પોકેટમાં રહે છે. તેમાં મનોબળને જાળવવા અને તેને સુરક્ષાનો અહેસાસ અપાવવાનો પ્રયાસ બીજા દેશ કરે છે અને તેમાંથી એક ગાઝાના લાઈટહાઉસને પિંક કરવાની યોજના બની જે મહિલાઓની આઝાદીના પ્રતીકનો રંગ છે. ૨૦૧૮થી આ લાઈટ કરવામાં આવે છે અને તેનાથી કેવી ખુશી ત્યાંની મહિલાઓને મળી આ તેમની આંખની ચમકથી સ્પષ્ટ થાય છે.

કમાલની કલાકારી : ફિગરેટિવ પેંટિંગોની પણ મોટી માંગ છે જે દૂરથી તો કેરેક્ટરને બતાવે છે પણ નજીક આવો તો ખબર નથી પડતી. આર્ટિસ્ટ જસ્ટિન બ્લેનેની પ્રિન્ટ એવી જ છે, જેમાં તે જુદાજુદા ફિલ્ટરોનો ઉપયોગ જોનારાને ગૂંચવવા માટે કરે છે. કેનેડાના આ આર્ટિસ્ટ હજારો શો કરી ચૂક્યા છે અને તેની પેઈન્ટિંગ્સ હોતી હાથની બનેલી છે, કમ્પ્યૂટરોની નહીં, પણ પ્રિન્ટ મળી જાય છે.





કેસરિયા ઠંડાઈ આપે ‘ફીલ ગુડ’નો અહેસાસ

કોઈપણ જ્યૂસ કે પીણાં ગરમીના દિવસોમાં તાજગી લાવવાનું કામ તો કરે છે પણ એમાં તે ફીલિંગ નથી હોતી, જે ઠંડાઈમાં હોય છે. ખાસ તો જો ઠંડાઈમાં કેસર, બદામ જેવા પૌષ્ટિક પદાર્થ નાખેલા હોય તો. ઘરે આવેલા મહેમાનોને સર્વ કરવાનું હોય કે પછી પરિવાર સાથે બેસીને ઠંડાઈ પીવાનું મન હોય, શુદ્ધ કેસરિયા ઠંડાઈ તમને રાજવી અહેસાસ આપે છે. આ પીધા પછી મન તો તૃપ્ત થાય જ છે, પેટને પણ ‘ફીલ ગુડ’નો અહેસાસ થાય છે. જો ઉપવાસ દરમિયાન તેને પી રહ્યા છો તો આ પેટ ભરેલું હોવાનો અહેસાસ અપાવે છે. તેનાથી એટલી કેલરી અને પોષણ મળે છે કે તમને ભૂખનો અહેસાસ જલદી નથી થતો.

ઠંડાઈ માટે એમ તો બજારમાં કેટલીય બ્રાન્ડ છે પણ લોકોનો વિશ્વાસ એ જ બ્રાન્ડ જીતે છે, જે લોકોનું સાચા અર્થમાં ધ્યાન રાખે છે. આ જ કારણ છે કે ગુરુજી બ્રાન્ડના તમામ ઉત્પાદ આજે લોકોને મોટી સંખ્યામાં જોડે છે. આ તમામ મળીને ગુરુજી પરિવારનો ભાગ બને છે. એટલે કે આ ઠંડાઈ માત્ર એક પીણું નથી રહી જતું, પરંતુ આ પહેલીવાર પીનાર વ્યક્તિ પણ તેની સાથે ઘર અને પોતાનાપણું અનુભવે છે.

મહેમાનનવાજી કરો અથવા જાતે આનંદ ઉઠાવો :

કેસરિયા ઠંડાઈનો એક ગ્લાસ તમારા શરીર, મગજ અને મન સુધી રાહત પહોંચાડે છે. આજ કારણ છે કે ગરમી આવતા જ મોઢામાં સૌથી પહેલાં કેસરિયા ઠંડાઈનું નામ આવે છે. ભલે ને ઘરમાં પધારેલ મહેમાનોની ખાતરદારી કરવી હોય, ગરમીની રજાઓમાં બાળકોને કંઈક પૌષ્ટિક અને ખાસ આપવું હોય, આખા દિવસનો થાક દૂર કરવો હોય કે કોઈ નુકસાનકારક પીણાંની જગ્યાએ કોઈ પૌષ્ટિક પીણું અપનાવવું હોય, કેસરિયા ઠંડાઈ દરેક સ્થિતિનો સર્વોત્તમ વિકલ્પ છે.

લગ્ન અને ઉત્સવ વિશેષ :

આ સમયે આવનારા કેટલાય ઉત્સવ, વિવાહ કે સમારંભ પર કેસરિયા ઠંડાઈની શુદ્ધતા અને ઠંડકથી ભરપૂર ગ્લાસ મનને તાજગીથી ભરી દે છે. ખાસ તો હોળીનો તહેવાર તો આના વિના અધૂરો છે. હોળીના સુંદર રંગ અને જોશ સાથે કેસરિયા ઠંડાઈથી સારું કોઈ કોમ્બિનેશન ન હોઈ શકે. આ મોઢું મીઠું પણ કરાવે છે અને મોડે સુધી રંગ રમવા માટે પોષણથી ભરપૂર એનર્જી પણ આપે છે. ત્યાં જ તેના ઔષધીય ગુણ ગરમીમાં થનારી સમસ્યાઓથી પણ રાહત આપે છે. કેસરિયા ઠંડાઈમાં મિશ્રિત ડ્રાય ફ્રૂટ્સ અને પોષક તત્ત્વ તમને સ્ફૂર્તિ અને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે. જેનાથી આખો દિવસ કામ કરવાની શક્તિ મળે છે. જોકે આ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ અને સાત્વિક પીણું છે તેથી વ્રત-ઉપવાસ દરમિયાન પણ

Guruji
Kesaria Thandai
Thandai
ENJOY THE GREAT TRADITIONAL INDIAN TASTE WITH YOUR FAMILY
SHREE
Guruji

સહેલાઈથી તેનું સેવન કરી શકાય છે. તેની ખૂબીઓ જ તેને લોકોનું પ્રિય પીણું બનાવે છે.

પ્રાકૃતિક અને લાભકારી :

કેસરિયા ઠંડાઈ સંપૂર્ણ રીતે પ્રાકૃતિક પીણું છે. તેથી તેને કોઈપણ વ્યક્તિ સહેલાઈથી ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. તેને ખાસ તો મોસમને અનુરૂપ બનાવવું પણ જરૂરી છે જેથી શરીરને બધા લાભ મળી શકે. ગુરુજી કેસરિયા ઠંડાઈમાં આ વાત સૌથી પહેલાં ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે કે ઉત્પાદન દરેક ઉંમર, વર્ગ અને મોસમ પ્રમાણે તૈયાર કરવામાં આવે. તેથી તેનું સેવન અત્યંત લાભકારી છે. પહેલીવાર કેસરિયા ઠંડાઈ પીવા પર જ તેનો સ્વાદ દાઢમાં વસી જાય છે અને તે પછી બીજું કોઈ પણ પીણું પસંદ નથી આવતું. ત્યાં તેને થનાર લાભ દરેક વ્યક્તિને તેના ચાહક બનાવી દે છે.

નવા પ્રયોગ, નવા ઉત્પાદ :

એક સારું અને ગુણવત્તાપૂર્ણ પીણું સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ સૌથી ઉત્તમ પદાર્થનો ઉપયોગ કરનાર તો હોવું જ જોઈએ અને સાથે તેમાં સમય અને બદલાતી પસંદની દૃષ્ટિએ નવા પ્રયોગનો સમાવેશ પણ હોવો જોઈએ. ત્યારે કોઈ પીણું બધાની પસંદ બની શકે છે. ગુરુજી બ્રાન્ડ આ વાતનું પણ ખાસ ધ્યાન રાખે છે.

केशरिया
ठण्डाई
GuRuji
Kesaria Thandai
केशरिया
ठण्डाई

સમયની સાથે કદમ મળાવીને નવા પ્રયોગ કરવાથી પણ ક્યારેય પાછળ નથી ખસતા. કેસરિયા ઠંડાઈ હોય, શરબત કે સ્કવોશ, નવા જમાના પ્રમાણે તેમને મોકટેલ, પુડિંગ, મિલ્ક શેક, આઈસક્રીમ વગેરે સાથે પણ મળાવીને સર્વ કરી શકાય છે. તે દરેક પ્રયોગ સાથે એક નવું પીણું કે વાનગી તૈયાર કરે છે અને સાથે સ્વાસ્થ્યપ્રદ રહેવાનો લાભ પણ આપે છે.

દરેક માપદંડમાં ખરું :

આ વૈશ્વિક રીતે જોડાવાનો યુગ છે. આજકાલ કોઈપણ ઉત્પાદન માત્ર કોઈ એક દેશ સુધી સીમિત નથી હોતું. ખાસ તો હવે સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃત રહેવાની લોકોની પ્રવૃત્તિએ તેમને પૌષ્ટિક ખાદ્ય અને પ્રવાહી પદાર્થ તરફ ખાસ રૂપે આકર્ષિત કર્યા છે. આ સ્થિતિમાં દરેક ઉત્પાદન માટે જરૂરી છે કે તે નિર્માણથી લઈને વેચાણ સુધી તમામ આંતરરાષ્ટ્રીય માપદંડની દૃષ્ટિએ તૈયાર કરવામાં આવે. આ વાતનું ધ્યાન પણ ગુરુજી કેસરિયા ઠંડાઈ અને અન્ય ઉત્પાદનના નિર્માણમાં રાખવામાં આવે છે. તેથી તેની ગુણવત્તા શ્રેષ્ઠ હોય છે. એશિયાની સૌથી મોટી ટેસ્ટિંગ લેબ સેન્ટ્રલ ફૂડ્સ ટેક્નોલોજી રિસર્ચ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, મૈસૂરમાં પણ તેનું પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે. ગુરુજી કેસરિયા ઠંડાઈ સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ અને પૌષ્ટિકતાથી ભરપૂર પીણું છે. તો રાહ કોની જોવાની છે આ વખતે આવનારા તહેવાર, લગ્ન પ્રસંગ તથા સમારોહને બનાવો ખાસ અને શરૂ કરો આ શાનદાર અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણાંનું સેવન.

ઈંગ્રેડિએંટ્સ છે ખાસ

કોઈપણ ખાદ્ય કે પ્રવાહી પદાર્થથી વધારે મહત્ત્વનું હોય છે તેમાં ઉમેરવામાં આવતા ઈંગ્રેડિએંટ્સ અથવા સામગ્રી. કેસરિયા ઠંડાઈમાં જે ઈંગ્રેડિએંટ્સ ઉમેરવામાં આવે છે તે સ્વાસ્થ્ય, મોસમ અને દરેક ઉંમરની વ્યક્તિને ધ્યાનમાં રાખીને ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ જ કારણ છે કે કેસરિયા ઠંડાઈનો સ્વાદ અને પૌષ્ટિકતા સૌથી શ્રેષ્ઠ છે અને વર્ષોથી લોકો પૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે આ પોતાના મહેમાનોના સ્વાગત સાથે જ પૂરા પરિવાર માટે પણ ઉપયોગમાં લઈ રહ્યા છે. કેસરિયા ઠંડાઈમાં હાજર ખાસ ઈંગ્રેડિએંટ્સ સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય બંનેમાં વધારો કરે છે.

- કેસરિયા ઠંડાઈની વિશેષતા હોય છે તેમાં ઉમેરેલા સૌથી સારી ક્વોલિટીના ડ્રાયફ્રૂટ્સ. આ ઠંડાઈમાં કેસરથી લઈને બદામ, ખસખસ વગેરેનું ખાસ ધ્યાન આપીને લાવવામાં આવે તે જરૂરી છે. તે સિવાય કાળાં મરી, વરિયાળી, એલચી વગેરે પણ બેસ્ટ ક્વોલિટીની હોવી જરૂરી છે. ગુરુજી કેસરિયા ઠંડાઈમાં આ તમામ વસ્તુઓ છે. આ જ કારણ છે કે તેનો સ્વાદ વર્ષોથી લોકોની જીભ પર જળવાયેલો છે અને એકવાર આ ચાખી લેતો દરેક વ્યક્તિ તેને પોતાના પરિવારનો ભાગ બનાવી લે છે.
- કેસરિયા ઠંડાઈને બનાવતી વખતે એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે કે તેનાં પોષક તત્ત્વો પર કોઈ આડઅસર ન થાય અને તેની પૌષ્ટિકતા જળવાઈ રહે. તેથી આજે પણ તેને બનાવતી વખતે તે પ્રાચીન આયુર્વેદિક ઔષધી પદ્ધતિઓને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે જેનો ઉપયોગ અમારે ત્યાં વર્ષોથી સ્વાસ્થ્યને સુદૃઢ બનાવવા માટે કરવામાં આવતો રહ્યો છે. આ જ કારણ છે કે ઠંડાઈની શરીર પર એટલી સારી અસર થાય છે.
- ઔષધીય ગુણોથી યુક્ત હોવા છતાં કેસરિયા ઠંડાઈનો પ્રયોગ ખૂબ સરળ છે. આ ખૂબ સરળતાથી કોઈપણ જાતની માથાકૂટ વિના ઓછા સમયમાં ઘરે જ બનાવી શકાય છે. ખાસ તો આજના દોડધામભર્યા સમય માટે આ એક ખૂબ ઉપયોગી પીણું છે. ખાસ કરીને કોલ્ડડ્રિંક અને આર્ટિફિશિયલ રંગ તથા ફ્લેવરથી બનેલ તે પીણાંની સરખામણીમાં જે બીમાર પણ બનાવી દે છે અને તેની સૌથી ખરાબ અસર બાળકો પર થાય છે, જ્યારે કેસરિયા ઠંડાઈ ન માત્ર બાળકોને સ્વાદનો આનંદ પણ આપે છે અને તેમના માટે પોષક પણ હોય છે.
- ગુરુજી બ્રાન્ડના મૂળ જૂના આયુર્વેદિક સિદ્ધાંતો સાથે જોડાયેલ છે. આ કારણ છે કે તેના ઈંગ્રેડિએંટ્સથી લઈને તેના નિર્માણ સુધ્ધાંમાં સ્વાસ્થ્ય હિતને સૌથી ઉપર રાખવામાં આવે છે. દરેક સામગ્રી સંપૂર્ણ રીતે તપાસ લીધા પછી જ પ્રયોગમાં લાવવામાં આવે છે કે ઠંડાઈ પીનારને સંપૂર્ણ સંતુષ્ટિ મળે. ●

હાસ્યફુવારો

પતિ એક રાત્રે વધારે જ કંઈ રોમેન્ટિક થઈ ગયો હતો. પત્નીની નજીક જઈને બોલ્યો, ‘‘ડાર્લિંગ, મારામાં એવી કોઈ ખાસ વાત જણાવ ને જે મારા મિત્રોમાં નથી?’’

પત્ની : જાનુ, એક વાત મને તારી ખૂબ ગમે છે. બધા મિત્રોમાં સૌથી અલગ અને સારી કિસ કરવાની સ્ટાઈલ તારી છે.

કાલે રાત્રે પત્નીએ પતિને એ કહીને ચુપ કરાવી દીધો -

‘‘સાંભળો, વધારે હોશિયાર ન બનો. જેટલું મગજ તમારી પાસે છે એટલું જ મારું હંમેશાં ખરાબ રહે છે...’’

પતિ કોણ જાણે ક્યારથી અર્થ સમજવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હતો.

૨ સ્માર્ટ મહિલા પરસ્પર વાતો કરતી એક કારને અથડાઈ ગઈ -

૧ મહિલા ગુસ્સે થઈને બોલી, ‘‘આંધળો છે કે શું? સુંદર મહિલા દેખાતી નથી કે ધ્યાન રહેતું નથી... સામે ચલાવે છે અને બાજુમાં જુએ છે... ઘરમાં પત્ની સામે ડાહ્યો બને છે અને બહાર... સ્ટુપિડ.’’

બીજી મહિલા : ‘‘પ્રોબ્લેમ શું છે તમારી પુરુષોની?’’

કારવાળો વિચારી રહ્યો હતો -

તેની કાર તો બંધ હતી. પાર્કિંગ એરિયામાં ઠીકઠાક ઊભી હતી. હજી તો એન્જિન સ્ટાર્ટ પણ નહોતું કર્યું... પછી તેણે ઠોકર ક્યારે મારી?

સોસાયટીની એક મહિલા આ વખતે ચૂંટણીમાં ઊભી થઈ.

શિલ્પી (બાજુવાળી પાડોશણ) : ઓહ ગ્રેટ... ચૂંટણી તો તમે જ જીતશો.

મહિલા : સાચે જ. હું જીતીશ. મારી જીત પાકી છે.

મહિલા ઉમેદવારનો કોન્ફિડન્સ જોઈને નજીકમાં ઊભેલો એક રિપોર્ટર કેમેરા લઈને દોડ્યો અને પૂછ્યું, ‘‘મેમ, ચૂંટણી લડવાની પ્રેરણા તમને ક્યાંથી મળી?’’

મહિલા ઉમેદવાર : પતિથી... કારણ કે જ્યારે પણ અમારો ઝઘડો થાય છે, ત્યારે હું જ જીતું છું.

મહિલા : વકીલ સાહેબ, મારે મારા ભૂતપૂર્વ પતિ સાથે લગ્ન કરવા છે.

વકીલ : પણ હજી ગયા મહિને જ તમારા ડિવોર્સ થયા છે.

મહિલા : હકીકતમાં, વાત એ છે કે છૂટાછેડા પછી તે ખૂબ ખુશ દેખાય છે. હું આ સત્ય જોઈ નથી શકતી.

એક વાર આ કોરોના વાઈરસ ખતમ થઈ જાય એટલે મારે ચાઈના જાવું છું.

ત્યાં જઈને આ ચીનકાઓને સાદા ખમણ, નાયલોન ખમણ, ઈદડા, પાટુડી, પાતરા, થેપલા ને આ બધું બનાવતા શિખવાડી દેવું છે.

કેવી રીતે કોરોના વાઈરસ સામે લડવું?

આ અભ્યાસ કરવા માટે કાઉન્સિલરો, ધારાસભ્યો, સાંસદોને ચીનના પ્રવાસ પર મોકલો.

આવી માંગ સામાન્ય નાગરિકો તરફથી થઈ રહી છે... ●

વમળ

જિંદગી લપસી ગઈ એમ જ,
જાણે મુઠ્ઠીમાંથી રેતી.
નવી ઈમારતો જે લખી હતી તારાઓ પર,
તે બધી મૃગતૃષ્ણામાં મટી ગઈ.
સમયે તે માળા વિખેરી નાખ્યા જે સાચવ્યા,
જતન કરી ઘણી પણ તસવીર ન બદલાઈ.
કમને સતત વહેતી રહી નદીઓ,
હવે પાંખો મળી એક સદી પછી.
શોધીશ મારા મનને,
કેમ ડૂબી ગઈ દરેક પ્રહરે અંધારામાં.

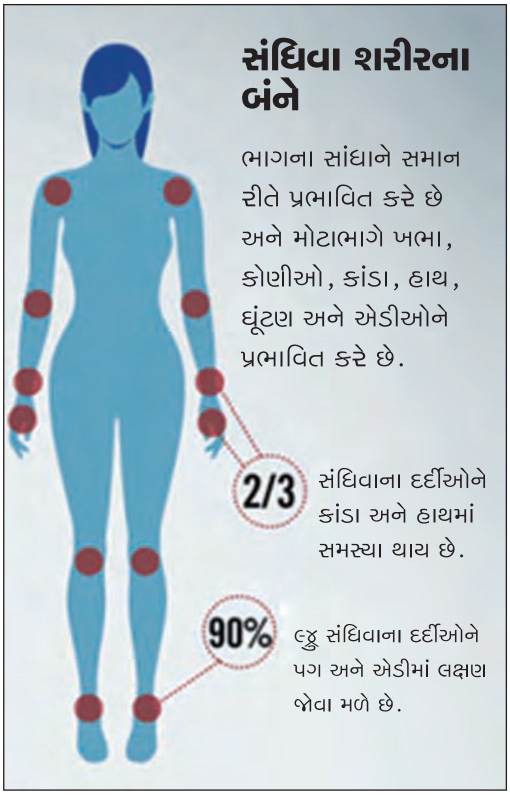
– રેખા જૈન ●

સંધિવા:
તાત્કાલિક ઈલાજ છે સ્વસ્થ જીવનનો આધાર

કેવી રીતે ઓળખવા શરૂઆતનાં લક્ષણ?

- સાંધામાં સોજો, ખાસ રીતે હાથ અને પગના સાંધામાં. તેનાં લક્ષણ શરીરના બંને ભાગમાં સમાન હોય છે.
- સાંધા જકડાઈ જવા, ખાસ રીતે સવારના સમયે કે આરામ કર્યા પછી. ઓસ્ટિયો આર્થ્રાઈટિસના કારણે થનારો સંધિવા અડધા કલાકમાં દૂર થઈ જાય છે, જ્યારે સંધિવામાં વધારે સમય જકડાય છે.
- કામ કરતી વખતે એટલી તકલીફ નથી થતી, જેટલી આરામ કર્યા પછી ચમકની સાથે થતી પીડા અસહનીય થઈ જાય છે.
- હાથને વાળતા તેનાં છિદ્રોમાં પણ પીડા થવી અને બરાબર તે જ રીતે પગને વાળવા પર થનારી પીડા.
- શાંતિની ઊંઘ ન મળતા, રાત્રે સાંધાનો દુખાવો વધી જાય છે, જ્યારે ઓસ્ટિયો આર્થ્રાઈટિસમાં એવું નથી થતું.

સંધિવા (Rheumatoid Arthritis) એક ઓટોઈમ્યૂન ડિસીઝ (Autoimmune Disease) છે, જેનો અર્થ છે કે તમારી રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતામાં કંઈક સમસ્યા છે. સંધિવામાં દર્દીની રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતા જ શરીરના હેલ્ધિ ટિશ્યૂઝ (Healthy Tissues)ને નુકસાન પહોંચાડે છે, જેના કારણે પીડા, સોજો અને જકડાવા જેવાં લક્ષણ જોવા મળે છે. શરૂઆતમાં આ શરીરના નાના સાંધા (Joints) ને પ્રભાવિત કરે છે, પરંતુ ધીમેધીમે મોટા સાંધાને પણ પ્રભાવિત કરી શકે છે. સંધિવા ખૂબ ઝડપથી ફેલાય છે, તેથી ખૂબ જરૂરી છે કે શરૂઆતના સમયમાં જ તેને શોધીને ઈલાજ શરૂ કરી દે, જેથી સાંધાને વિકૃતિઓ (Deformities) અને શરીરના અન્ય અંગોને પણ સમસ્યાઓથી બચાવી શકે. ઈલાજમાં મોડું થતા સાંધામાં વિકૃતિઓ થઈ શકે છે. આ વિકૃતિઓને ફરી ઠીક નથી કરી શકાતી, જેના લીધે દર્દીની રોજિંદા જિંદગી ખૂબ પ્રભાવિત થાય છે. રિસર્ચમાં આ વાત સાબિત થઈ ગઈ છે કે જો લક્ષણો દેખાતા જ ૧૨ અઠવાડિયામાં ઈલાજ શરૂ કરી દેવામાં આવે, તો સાંધામાં વિકૃતિઓની શક્યતા ન બરાબર થઈ જાય છે. ઈલાજમાં મોડું થતા આ બીમારી સાંધાની સાથે-સાથે આંખો, ત્વચા અને કિડનીને પણ પ્રભાવિત કરવા લાગે છે.



સંધિવા શરીરના બંને

ભાગના સાંધાને સમાન રીતે પ્રભાવિત કરે છે અને મોટાભાગે ખભા, કોણીઓ, કાંડા, હાથ, ઘૂંટણ અને એડીઓને પ્રભાવિત કરે છે.

2/3 સંધિવાના દર્દીઓને કાંડા અને હાથમાં સમસ્યા થાય છે.

90% ૯૭ુ સંધિવાના દર્દીઓને પગ અને એડીમાં લક્ષણ જોવા મળે છે.

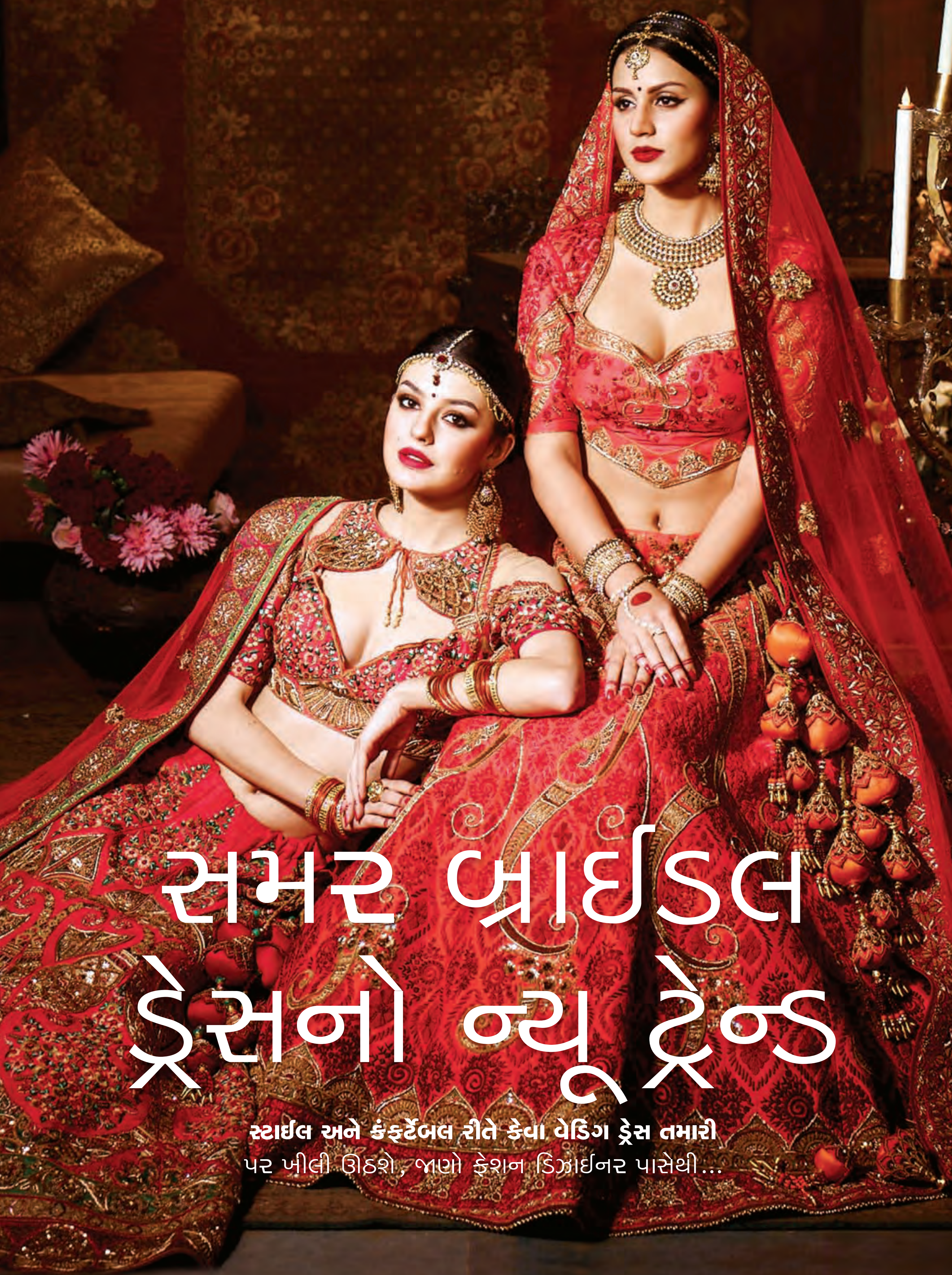
જલ્દીથી ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવા અને યોગ્ય દવાઓ લેવાથી બીમારીની ગંભીરતાને અટકાવવાની સાથે તેના લીધે થનારી વિકૃતિઓથી પણ બચાવી શકાય છે. સાંધાને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ડોક્ટર તમને કેટલીક કસરત બતાવશે. તે તમને રોજિંદા જીવનના કામને કરવાની સરળ રીત પણ જણાવશે, જેથી સાંધા પર વધારે દબાણ ન આવે. ઉદાહરણ તરીકે - કોઈપણ સામાનને ઉઠાવવા માટે કાંડા અને કોણીની વચ્ચેના ભાગ (Forearms) નો ઉપયોગ કરો.

તો રાહ ન જુઓ અને શરૂઆતની તપાસ અને જલ્દી ઈલાજ માટે પોતાના ડોક્ટરનો અત્યારે જ સંપર્ક કરો.

વધુ માહિતી માટે

rheumatology.india@ipca.com પર ઈમેલ કરો
કે પછી
+91-7303254294 (+૯૧-૭૩૦૩૨૫૪૨૯૪) પર મિસ કોલ કરો / કોલ કરો,
એસ.એમ.એસ. કે પછી વોટ્સએપ કરો.

Rajeev



સમર બ્રાઇડલ ડ્રેસનો ન્યૂ ટ્રેન્ડ

સ્ટાઈલ અને કંફર્ટેબલ રીતે કેવા વેડિંગ ડ્રેસ તમારી
પર ખીલી ઊઠશે, જાણો ફેશન ડિઝાઈનર પાસેથી...

છોકરી મોડર્ન હોય કે પછી પરંપરાગત, લગ્નનો દિવસ તેના જીવનનો ઘણો મહત્ત્વનો દિવસ હોય છે. વાસ્તવિક દુનિયામાં સાકાર થવા જઈ રહેલી પરિકથાની તે રાણી હોય છે. લગ્નને લઈને જ્યાં એક બાજુ તેના મનમાં અનેરો ઉત્સાહ હોય છે ત્યાં ચિંતા અને ડર પણ હોય છે. પહેરવેશને લઈને તેના મગજમાં કેટલાય પ્રકારના વિચારો ચાલતા હોય છે, જેમ કે તેના પર કેવા રંગ સારા લાગશે, તેણે કેવા પ્રકારના પરિધાન પહેરવા જોઈએ, તેનો મેકઅપ કેવો હોવો જોઈએ વગેરે.

આવો, જાણીએ ફેમસ ડિઝાઈનર્સ દ્વારા આ સમર સીઝનમાં કેવા બ્રાઈડલ આઉટ ફિટ્સ વધારે ટ્રેન્ડમાં રહેશે અને કેવા પ્રકારના કલર તેમજ સ્ટાઈલ વેડિંગ સીઝનમાં ધૂમ મચાવશે.

વૂનિક ડોટકોમના ચીફ સ્ટાઈલિસ્ટ ભવ્યા ચાવલાના જણાવ્યાનુસાર આ સમર સીઝનમાં અહીં આપેલા આઉટફિટ વધારે ટ્રેન્ડમાં રહેશે -

સ્કર્ટ્સમાં વિવિધતા : રફલ્સ, લેયર્સ, ટ્રેલ્સ, ફ્લેયર્ડ એવા ડિઝાઈન એલિમેંટ્સ છે, જે સ્કર્ટને અલગ અને ખાસ બનાવે છે. તમે ડ્રામેટિક ટચ આપવા માટે એટલે કે સ્કર્ટમાં વિવિધતા લાવવા માટે તેમાં એવી ડિઝાઈન એલિમેંટ્સનો ઉપયોગ કરી શકો છો. બોલીવુડ એક્ટ્રેસ પ્રિયંકા ચોપરાનું ગાઉન પણ યાદ કરી શકો છો. જેની લાંબી એવી ટ્રેલ લાંબા સમય સુધી ચર્ચામાં રહી હતી અને આવનારા સમયમાં પણ પ્રસંગોપાત ચર્ચામાં રહેશે.

રેડ કાર્પેટ લુક : સ્લીક, ચમકદાર વેસ્ટર્ન ગાઉન કોકટેલ પાર્ટી માટે તમારો પરફેક્ટ વિકલ્પ હશે. બસ એટલું ધ્યાન રાખવું કે તમારા ગાઉનની લેંથ ફ્લોર સુધી હોય.

ફ્લાવર્સની રોનક : ફ્લોરલ પ્રિન્ટવાળા સ્કર્ટ કે સાડી સિલેક્ટ કરવા. ગ્રેસફુલ લાગવા માટે સોફ્ટ, પેસ્ટલ રંગ પેલેટની પસંદગી કરવી. ફ્લેમબોયંટ લુક માટે ડિફરન્ટ કલરની સાથે ફ્લોવર પ્રિન્ટ પસંદ કરી શકો છો જો તમે તમારા આઉટફિટ પર વધુ નકશીકામ પસંદ કરો છોતો તમારા પરિધાન પર ફૂલોનું નકશીકામ કરવા પર અચૂક વિચારી શકો છો.

બનારસી : બનારસી સાડીઓ સદાબહાર કોઈપણ મોસમમાં પહેરાય છે. તે વિરાસતનો જ એક ભાગ છે જે એકથી બીજી પેઢી સુધી જાય છે. એક્ટ્રેસ અનુષ્કા શર્માએ પોતાના રિસેપ્શનમાં ચમકદાર લાલ બનારસી સાડી પહેરી હતી, જ્યારે દીપિકા પાદુકોણે મોંજોયાની રસમ પછી બનારસી દુપટ્ટો પસંદ કર્યો હતો. બનારસી સાડી અને દુપટ્ટા પન્ના, રોયલ બ્લૂ, હોટ પિંક જેવા રંગમાં બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.

લાલ : કોઈપણ બ્રાઈડ માટે ‘ધ અલ્ટિમેટ કલર’ છે. દીપિકા, અનુષ્કા, પ્રિયંકા આ દરેક બ્યૂટિએ પોતાના લગ્નમાં પેશનેટ રંગો પસંદ કર્યા. આ એક એવો રંગ છે જે બધા સ્કિનટોન પર કારગર હોય છે. દુલ્હનના ફેસ પર ગ્લો લાવે છે.

ડબલ દુપટ્ટા : આ ટ્રેન્ડ બોલીવુડના ફેશન ડિઝાઈનર સબ્યસાચીના લીધે લોકપ્રિય થયો હતો. તેમાં એક દુપટ્ટાને સ્કર્ટના રંગ સાથે મેચ કરવામાં આવે છે અને બીજામાં લાલ, ઓરેન્જ, પીળા જેવા વાર્મ કલરના કોમ્બમાં બંધેજ ચૂંદડી કે ઓઢણી હોય છે જેને માથે ઓઢવામાં આવે છે. આ ટ્રેન્ડ લાંબા સમયથી ચલણમાં રહ્યો છે.

બ્લાઉઝ સેક્સી અથવા ક્લાસી : બ્રાઈડનો બ્લાઉઝ ડીપ વીનેક, સ્વીટહાર્ટ નેક, સ્કૂપનેક સાથે સેક્સી થશે કે પછી ક્લોઝનેક સાથે લાંબી સ્લીવ્સવાળો બ્લાઉઝ રાજસી લુક આપશે. એક વાર જ્યારે તમે તમારા ચણિયાની સ્ટાઈલ, કાપડ અને રંગ ફાઈનલ કરી લો છો ત્યારે તમે તમારા બ્લાઉઝ પ્રમાણે ડિઝાઈન કરાવી શકો છો.

સ્ટેટમેન્ટ જ્વેલરી : પરંપરાગત બ્રાઈડની વિપરીત નવી બ્રાઈડ ૧ કે વધુમાં વધુ ૨ મોટા બોલ્ડ પીસ સાથે લાઈટ ઘરેણાં પહેરવાનું પસંદ કરે છે. એક ઈવેન્ટ માટે તમે એક સ્ટેટમેન્ટ નેકલેસ અને બીજી જોડી ડ્રામેટિક એરિંગ્સ પહેરી શકો છો. એક બોલ્ડ માંગટીકો કે નથણી પણ લુકને પરફેક્ટ બનાવવા માટે જરૂરી છે.

બ્રેડ્સ : બ્રેડ્સ સુંદર દેખાય છે અને બહુમુખી પણ છે. ઢીલ ફિશટેલ બ્રેડ્સથી બ્રેડેડ કાઉન્સ અને બ્રેડેડ અપડૂજની સાથે તે તમારા વાળને સ્ટાઈલિશ લુક આપશે. ડબ્લ્યૂ ઈન ડબ્લ્યૂના ડાયરેક્ટર હર્ષ ભૌતિકાના અનુસાર આ સીઝન માટે બ્રાઈડલ આઉટફિટ્સ ટ્રેન્ડ કંઈક આ રીતે રહેશે.

બ્લાઉઝ સ્ટાઈલ : આજકાલ બ્રાઈડલ બ્લાઉઝમાં એલ્બો લેથ ટ્રેન્ડમાં છે. નેકલાઈની અંદર સ્વીટહાર્ટ પેટર્ન ચોલી કટમાં પ્રચલિત છે. તેમાં બ્રાઈડ મોડર્ન અને યંગ લાગે છે. બ્લાઉઝની સ્લીવ, દુપટ્ટોની બોર્ડર વગેરે પર પણ બ્રાઈડલ અને ગ્રૂમનું નામ લખાવવામાં આવે છે. તેનાથી એક સુંદર લુક ઊભરી આવે છે.

કલર પેટર્ન : દુપટ્ટા, બ્લાઉઝ, લહેંગા અલગઅલગ રંગમાં નહીં, પણ હળવા રંગમાં પસંદ કરવામાં આવી રહ્યા છે. શેડ્સ ભલે અલગ અલગ હોય, પણ આખો ડ્રેસ સિંગલ કલરમાં હોય છે. આજકાલ સ્પેક્ટ્રેમ ઘણું વધી ગયું છે. ઓરિજિનલ ટ્રેડિશનલ કલર જેવા કે લાલ, મરૂન, ગુલાબીના બદલે હવે ફ્યૂશિયા પિંક, લાઈલેક, લવેન્ડર, રોયલ બ્લૂ, ચારકોલ બ્રાઉન, ચારકોલ ગ્રે, આઈવરી, ઓફવાઈટ જેવા કલર ખૂબ ટ્રેન્ડમાં છે. વેડિંગ ડેકોર કે વેડિંગ થીમના આધારે આઉટફિટના કલર નક્કી કરાય છે. જે ઘણા સરસ લાગે છે.

ડિઝાઈન : આજકાલ સંગીત, સગાઈ, મેંદી વગેરે માટે સ્કર્ટમાં ડ્રેપ્સ કે સારા ફેન્સી ફેબ્રિક પસંદ કરવામાં આવે છે. લગ્ન પહેલાંના આ પ્રોગ્રામ માટે બ્લાઉઝ ઉપર વધારે વર્ક પસંદ કરવામાં આવે છે અને ચણિયા પર ડ્રેપ કે પછી લેયરિંગનો ટ્રેન્ડ વધુ ચાલી રહ્યો છે. બ્લાઉઝ સ્માર્ટ કટવાળા હોય છે. કટ્સ અને લેયર્સ પર ફોકસ નથી થતું, જ્યારે લગ્નના દિવસે આઉટફિટમાં હેવી વર્ક પ્રેફર કરવામાં આવે છે. જરદોશી વર્કથી સજેલા ચણિયા પર વરવધૂનું નામ લખેલું હોય છે.

વર્કમાં મોડર્ન લુક : આજકાલ ગોટા સાથે રેશમ અને જરદોશી મિશ્રિત કામ કરવામાં આવે છે. ટ્રેડિશનલ મોટિફને નવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે. જેમ કે હાથી, રાજારાણી વગેરે. તેમને એવી સ્ટાઈલમાં સીવવામાં આવે છે કે જેથી દેખાવમાં મોડર્ન લાગે જેમ કે સી ગ્રીન ચણિયા પર ગ્રે કલરથી હાથી કે આખી જાન બનાવવામાં આવે છે. આજકાલ થીમ ઓરિએન્ટેડ ડિઝાઈન પણ બનવા લાગી છે. પહેલાંની ડિઝાઈનમાં કેરીનો શેપ, મોર વગેરેનો ઉપયોગ વધુ કરવામાં આવતો હતો, પણ હવે તેમાં એક્સપેરિમેન્ટ્સ કરવામાં આવી રહ્યા છે.

પામ ટ્રી, જુદા જુદા પ્રકારના ફ્લાવર્સ, ઊંટ, હાથી

વગેરેનો પ્રયોગ સુંદરતાથી થવા લાગ્યો છે.

બ્રાઈડલ લહેંગા : બ્રાઈડલ ચણિયા રો સિલ્કથી બને છે, કારણ કે આ ફેબ્રિક હેવી વર્ક માટે પરફેક્ટ છે. તેમાં પડેલી કરચલીઓ પણ શાનદાર લાગે છે. નેચરલ અને બનારસી ફેબ્રિક પ્રી વેડિંગના લહેંગા પર વધારે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. વિંટર વેડિંગમાં વેલ્વેટ ફેબ્રિક વધારે સારું લાગે છે. સમરમાં પ્રી વેડિંગ ઈવેન્ટ્સ જેમ કે સંગીત, મેંદી વગેરેમાં આરગેંજા, કોરા, મૂંગા જેવા ફેબ્રિકનો ઉપયોગ કરાય છે. પહેલા ચણિયાની બોર્ડર પર ઘણું કામ થતું હતું. હવે બોર્ડર પસંદ નથી કરવામાં આવતી, ચણિયા સિંગલ પીસ ઓફ ફેબ્રિકમાં જ બને છે. કમરથી લઈને નીચે સુધી કામ થાય છે. ટેમ્પલેટ્સમાં પણ ઘણા એક્સપરિમેન્ટ્સ થઈ ગયા છે.

સ્ટિચિંગ : સ્ટિચિંગ પેટર્ન હવે ફ્રી સ્ટાઈલ થઈ ગઈ છે. પહેલા ચણિયા હાફ અંબ્રેલા કટના રહેતા હતા. પછી હીપફિટેડ લહેંગા ચલણમાં આવ્યા, પણ હવે એ લાઈન કળીદાર ચણિયાનો ટ્રેન્ડ છે. તેમાં ફક્ત કમરનો ભાગ માપના હિસાબે બને છે.

આજકાલ ચણિયામાં વેસ્ટબેન્ડ એટલે કે કમર બંધ પણ પસંદ કરવામાં આવે છે.

સિંપલ સ્માર્ટ લુક : આજકાલની બ્રાઈડ્સ સિંપલ મેકઅપ અને મિનિમલ જ્વેલરી પ્રેફર કરે છે, જેથી પૂરા કમ્ફર્ટ સાથે તમામ ઈવેન્ટ્સ એન્જોય કરી શકે. જોશપૂર્વક ડાન્સ કરી શકે. ઉદાહરણ તરીકે બ્રાઈડ્સ લગભગ વધારે ઘેર ઉપર ઓછા વર્કવાળા લહેંગા, ડીપનેક બ્લાઉઝ સાથે હીરાના હળવા હાર અને હેવી એરિંગ્સ સાથે પ્રી વેડિંગ ઈવેન્ટમાં કંફર્ટેબલ લુક અપનાવે છે.

આજકાલની બ્રાઈડ્સ પોતાના લુક અને વેટને લઈને ઘણી કોંશિયસ રહે છે. પોતાના આઉટફિટ સિલેક્ટ કરતી વખતે વેટ તેમનો ફોકસ એરિયા હોય છે. જે એવા વર્કવાળા કપડાં પસંદ કરે છે જે તેમનું વેટ વધારે ન દર્શાવે.

ડિઝાઈનર આશિમા શર્માના મત પ્રમાણે સમર વેડિંગ માટે આઉટફિટ ટ્રેન્ડ કંઈક આ પ્રમાણે રહેશે -

કલર્સ

- સમર સીઝનમાં પેસ્ટલ શેડ્સ ખૂબ ટ્રેન્ડમાં રહે છે. તે છેલ્લા ઘણા સમયથી લોકપ્રિય રહ્યા છે. પ્રિયંકા ચોપરા, દીપિકા પાદુકોણ અને અનુષ્કા શર્મા સહિત અનેક સેલિબ્રિટી પોતાના વેડિંગ અને પ્રી વેડિંગ ફંક્શનમાં પેસ્ટલ કલર પહેરીને જોવા મળી છે.
- નેવી બ્લૂ શેડ પણ બ્રાઈડલ લુકમાં ફરીથી આવી ગયા છે. તેને સમર સીઝનમાં પણ પહેરવાનું પસંદ કરવા લાગ્યા છે.
- મરૂન કલર હંમેશાંથી લગ્ન માટે પરફેક્ટ કલર ગણાય છે અને આ સમર સીઝન ટ્રેડિશનલ ઈન્ડિયન લુક માટે ટોપ લિસ્ટમાં છે. બ્રાઈડ્સ આજકાલ મરૂનની સાથેસાથે ડીપ પિંક લુક પણ અપનાવવા લાગી છે. આ શેડ આ સીઝનમાં ખૂબ લોકપ્રિય રહેવાનો છે.

ડિઝાઈન

- ટ્રેડિશનલ ઈન્ડિયન ચણિયા હંમેશાંથી વેડિંગ સીઝનમાં ટ્રેન્ડ રહ્યા છે, પણ હવે કંઈક એક્સપેરિમેન્ટ કરવામાં આવ્યા છે. ચણિયાને પ્રિન્ટ, લાઈટ પ્રિન્ટ ઈન ગોલ્ડ અને બ્રોંઝ શેડ સાથે કંટ્રાસ્ટિંગ ડાર્ક કલરની સાથે પહેરવામાં આવે છે. આજની પેઢીને આ લુક ખૂબ પસંદ આવી રહ્યો છે. ઈશા અંબાણી અને દીપિકા પાદુકોણ પણ આ પ્રકારના લુકમાં જોવા મળી હતી.
- ઈંડો વેસ્ટર્ન બ્રાઈડલ લુક પણ યુવા વર્ગમાં ઘણો લોકપ્રિય છે. આ લુક સંપૂર્ણ રીતે ટ્રેડિશનલ નથી. તેમાં એવા ઈન્ડિયન એલિમેન્ટ્સ પૂરતા છે. જે તેને ટ્રેડિશનલ ટચ આપે છે, જેમ કે એમ્બ્રોઈડરી, જરીવર્ક અને ફેબ્રિક જોવા અનેક સુંદર વર્ક આ લુકને સંપૂર્ણ બનાવે છે. તેની સાથે હેવી ઈન્ડિયન એક્સેસરિઝ અને જ્વેલરીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- વેલ્વેટ ફેબ્રિક એમ તો વિંટરમાં પહેરવું ગમે છે, પણ આજકાલ આ દરેક સીઝનમાં પહેરવાનું ચલણ વધ્યું છે. રેગ્યુલર ટ્રેડિશનલ બ્રાઈડલ ચણિયા પર પેચવર્ક માટે વેલ્વેટ ફેબ્રિકનો ઉપયોગ થાય છે.
- સમર સીઝનમાં ઈન્ડિયન બ્રાઈડલ લુક માટે શિફોન, જોર્જેટ કેપ લહેંગા વધારે પોપ્યુલર છે. આ લુકમાં કેપ ઘણી સિંપલ હોય છે અને બોર્ડર પર ઘણું ઝીણવટભર્યું કામ કરવામાં આવે છે. બોલીવુડ એક્ટ્રેસમાં આ લુક ઘણો ફેમસ છે.
- લહેંગા સાડીનો લુક હંમેશાંથી યુવાન વર્ગમાં ફેવરિટ રહ્યો છે જે આ સીઝનમાં પણ ટ્રેન્ડમાં રહેશે.

સ્ટાઈલ ઈકના ફાઉન્ડર અને સ્ટાઈલિસ્ટ મેહા ભાર્ગવના મતાનુસાર બ્રાઈડલ ટ્રેન્ડ ૨૦૨૦ કંઈક આવો રહેશે :

ગરમીની સીઝનમાં પિંકી ઓરેન્જ, સની જેવા બ્રાઈટ કલર સારા લાગે છે. આ રંગો રંગ સમર વેડિંગ માટે પરફેક્ટ હોય છે. તમે આ રંગનો અલગ અલગ રીતે ઉપયોગ કરી શકો છો. જેમ કે, કોરલ કલરના ફૂલ, બ્રાઈડસમેડના ડ્રેસિસ, મેકઅપ વગેરે.

બ્રાઈટ રંગ અને આર્ટિસ્ટિક ડિઝાઈન : બ્રાઈટ કલરના ચણિયાને તમે કુંદન કે પર્લની એક્સેસરિઝ સાથે પહેરી શકો છો. જે દિવસના લગ્ન માટે સુંદર કોમ્બિનેશન બને છે. તેના સિવાય તમે આર્ટિસ્ટિક ડિઝાઈનવાળા ચણિયા અને ડ્રેસ પણ પહેરી શકો છો.

એરિંગ્સ : સમર સીઝનમાં તમે તમારા વેડિંગ ડ્રેસને મોટા મોટા એરિંગ્સ સાથે પહેરી શકો છો. તે તમારા અપીયરન્સને એક રોયલ લુક આપે છે.

જેસ્ટી પર્લ્સ : આ સીઝનમાં તમે કંઈક નવું ટ્રાય કરી શકો છો. આ પ્રકારની જ્વેલરી કોકટેલ પાર્ટી કે ઈવનિંગ પાર્ટીમાં ઘણી સુંદર લાગે છે. તમે તમારા વેડિંગ ડ્રેસને એક પરંપરાગત લુક આપવા માટે બનારસી દુપટ્ટા કે મોટા માંગટીકાનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. તે તમારા ઓવરઓલ લુકને વધુ નિખારશે.

હેરલૂન નેકલેસ : તમે ચણિયા સાથે હેરલૂન નેકલેસ પહેરી શકો છો. આ પ્રકારના નેકલેસ ઘણા ક્લાસિક લાગે છે અને લુકને ઉભારે છે. આવી જ્વેલરી તમે તમારા વાળમાં લગાવી શકો છો.

બોલ્ડ લિપ્સ : આ સીઝનમાં તમે તમારા લિપ્સ પર ડીપ, રિચ અને બેરી કલર્સનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જે તમારા લુકને બોલ્ડ અને કોન્ફિડેન્ટ બનાવશે.

ટ્વિસ્ટેડ હેર સ્ટાઈલ : આ સીઝનમાં ટ્વિસ્ટેડ સ્ટાઈલ તમારા વાળને એક ખાસ લુક આપી શકે છે. ટ્વિસ્ટેડ હેર સ્ટાઈલ સમર સીઝનમાં વધારે પસંદ કરવામાં આવે છે. માત્ર એટલું જ નહીં તમે ફ્રેંચબ્રેડને પણ ઘણી જુદીજુદી રીતે બનાવી શકો છો.

- ગરિમા પંકજ ●

પેટ રાખો હંમેશાં ફિટ

કહેવાય છે ને કે સ્ટમક ફિટ તો તમે ફિટ. પરંતુ આજે આપણી લાઈફસ્ટાઈલ એવી થઈ ગઈ છે, જેના લીધે આપણી હેલ્ધિ ઈટિંગ હેબિટ્સ છૂટતી જઈ રહી છે અને આપણે આપણી નિર્ભરતા ફાસ્ટફૂડ પર વધારી દીધી છે, કારણ કે જ્યાં આ સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ થઈ જાય છે ત્યાં ટેસ્ટી હોવાના લીધે તેને જોઈને જીભ પર કંટ્રોલ કરવો પણ ખૂબ મુશ્કેલ થઈ જાય છે, જેનાથી પેટ ફૂલવું, પેટમાં દુખાવો, એસિડિટી, કબજિયાત, બળતરાની સમસ્યાનો સામનો પણ કરવો પડે છે. પરંતુ જો સમયસર તેનાથી છુટકારો ન મેળવવામાં આવે તો આ પેપ્ટિક કે ગેસ્ટ્રિક અલ્સરનું રૂપ લઈ લે છે, જે ઘણીવાર જીવલેણ પણ સાબિત થાય છે.

ગેસ્ટ્રિક અલ્સર શું છે?

પેપ્ટિક અથવા ગેસ્ટ્રિક અલ્સર પેટની અંદરની સપાટી પર થતા છાલા હોય છે અને તે અલ્સરનું વિકરાળ રૂપ ત્યારે ધારણ કરે છે જ્યારે ભોજનને પચાવતા રસ અંદરની સપાટીને નુકસાન પહોંચાડવાનું શરૂ કરે છે, જેનાથી પેટનો દુખાવો, સોજો, ઊલટી, બળતરા જેવી ગંભીર સ્થિતિ ઊભી થાય છે.

આ અલ્સર હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી નામક બેક્ટેરિયાના ચેપના લીધે થાય છે. જેનો સમય પર ઈલાજ ન થતા તે ફાટી પણ શકે છે. તેથી સમયસર ઈલાજ જરૂરી છે.

આ જાણવું પણ જરૂરી

આપણે આ હકીકતને પણ સ્વીકારવી પડશે કે માત્ર તળેલું-શેકેલું ભોજન અને સ્ટ્રેસથી જ સ્ટમક અલ્સર નથી થતું, પરંતુ એ પણ જોવા મળ્યું છે કે ૧૦માંથી ૯ અલ્સર માટે હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી ઈંફેક્શન જવાબદાર હોય છે. જેનું કારણ દૂષિત પાણીનું સેવન પણ હોય છે, કારણ કે હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી આંતરિક લેયર (મ્યૂકોસ)ને ડેમેજ કરવાનું કામ કરે છે. આંતરિક લેયરમાં લાખો સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ હોય છે, જે ગેસ્ટ્રિક એસિડનો સ્રાવ કરે છે અને તેમાં કેટલાક જીવાણુને નષ્ટ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. પણ જ્યારે હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી આ લેયરને પ્રભાવિત કરે છે ત્યારે અલ્સરનું કારણ બને છે.

સ્ટોમાફિટ છે અસરકારક

સ્ટોમાફિટમાં હાજર બિસમથ સંક્રમિત ભાગને કોટ કરીને એંડોજીનસ પ્રોસ્ટાગ્લેંડાઈંસને રિલીઝ કરે છે, જે હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી બેક્ટેરિયાને ખતમ કરવાનું કામ કરે છે. જેનાથી સંક્રમિત ભાગ ઠીક થઈને આંતરિક લેયરનું પુનઃનિર્માણ થાય છે અને પેટ ફરીથી પહેલાંની જેમ ફિટ થઈ જાય છે. તેમાં એન્ટિબેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે, જે હેલિકોબેક્ટર પાઈલોરી બેક્ટેરિયા સુધી ન્યૂટ્રીશન સપ્લાયને સંપૂર્ણ રીતે બંધ કરી દે છે, જેનાથી આ બેક્ટેરિયા ઊછરતા નથી. તો જો તમે પેટને ફિટ રાખવા ઈચ્છો છો તો નિયમિત રીતે આનું સેવન કરો. તમે આ લિક્વિડ અને ટેબ્લેટ કોઈપણ રૂપમાં લઈ શકો છો.

ખાણીપીણીનું ખાસ ધ્યાન રાખો

- દરરોજ ૨-૩ લિટર પાણી અચૂક પીઓ. જેના લીધે આપણા શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થો બહાર નીકળી જાય.
- ઝિંકથી ભરપૂર ફૂડ લો, જેનાથી ઈમ્યૂન સિસ્ટમ હેલ્ધિ રહે.
- ફળ અને શાકભાજી એન્ટિઓક્સિડેંટથી ભરપૂર હોય છે, જેના નિયમિત સેવનથી પાચનક્રિયા હેલ્ધિ રહે છે.
- સ્ટમકને ફિટ રાખવા માટે એક્સર્સાઈઝ કરો અને ફાસ્ટફૂડ ખાવાનું ટાળો. ●

STOMAFIT®

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

ટેબ્લેટ અને લિક્વિડ

રાખો સ્ટમક ફિટ...
પેટ ફિટ... તમે ફિટ

SUNCARE
ANTACID LIQUID WITH
BISMUTH & BELLADONNA
STOMAFIT
LIQUID
PROTECTIVE
COATING
ACTION
200 ml
SUNCARE
BISMUTH
TABLETS
STOMAFIT®
CHEWABLE
PROTECTIVE
COATING
ACTION
soothing relief from
upset stomach,
indigestion, diarrhea,
heartburn and nausea
60 CHEWABLE TABLETS

બિસ્મય છે કારગત

પેપ્ટિક અલ્સર, એચ. પાયલોરી કે પેટ સાથે જોડાયેલ અન્ય સમસ્યાઓ માટે બજારમાં હાજર એન્ટિબાયોટિક દવાઓ અને એંટાસિડ થોડા સમય માટે રાહત તો આપે છે પણ સમસ્યા એવીને એવી રહે છે. આ સ્થિતિમાં સ્ટોમાફિટમાં હાજર બિસ્મય વિકારને વધતા રોકવાની સાથે તેનું નિદાન પણ કરે છે. તેના પ્રયોગ પછી ધીમેધીમે પાચન ક્રિયા પણ સુચારુ રીતે કામ કરવા લાગી છે.

ઓસ્ટ્રેલિયાના ડો બેરી જે. માર્શલને આ દવાના સક્રિય ઘટક બિસ્મયના જોઈન્ટ ઉપયોગથી એચ. પાયલોરીને મૂળમાંથી દૂર કરવામાં સફળ થવાના લીધે ૨૦૦૫નો મેડિસનમાં નોબલ પુરસ્કાર મળ્યો.

લાભ પહેલા ડોઝથી જ

૨ ચમચી/૨ ટેબ્લેટ દિવસમાં ૩ વાર લીધા પછી
અડધો કપ પાણી સાથે ૪ અઠવાડિયાં સુધી

અપચો ગેસ એસિડિટીથી છુટકારો

૧૦૦એમએલ. ૨૦૦ એમએલ. ૪૫૦ એમએલ.માં ઉપલબ્ધ

Please contact for more information :
SUNCARE FORMULATIONS PVT. LTD.
Ph.: 8447977889/999, 011-46108735, Mail : info@stomafit.com
For Free Home Delivery 8447977999

વાર્તા ● મિની સિંહ

રૂપેશને નંદિની પોતાનો ભાઈ માનતી હતી, પણ એક દિવસ તેણે નંદિનીની આબરૂની સાથેસાથે તેની સુખશાંતિ છીનવી લીધી. આખરે તેણે એવું કેમ કર્યું...

હું અહલ્યા નહીં નંદિની છું

આખરે મારો દોષ શું છે જે હું અપમાનની પીડા સહન કરી રહી છું? સગાંસંબંધી, આડોશીપાડોશી અને મારો પોતાનો પતિ પણ મને દોષી સમજે છે. કહે છે કે તે મારી જોડે લગ્ન કરીને પસ્તાઈ રહ્યો છે અને લોકો કહે છે કે મારે મારી મર્યાદામાં રહેવું જોઈતું હતું. આજુબાજુની મહિલાઓ મને જોતા જ બોલી પડે છે કે મારા જેવી ચારિત્ર્યહીન મહિલાનો ચહેરો જોવો પણ પાપ છે. જે મારી પાકી સાહેલીઓ હતી તેમણે પણ મારી સાથે સંબંધ તોડી નાખ્યા છે, પણ મારો દોષ શું છે? આ જ સવાલ હું બધાને વારંવાર પૂછું છું. હું તો

મારી મર્યાદામાં હતી. સમાજના લોકોએ કેમ મને જ ધર્મ કર્મથી દૂર કરી એમ કહીને કે આવી મહિલાનું કોઈ જ સ્થાન નથી? વિચારોમાં ખોવાયેલી નંદિનીને એ પણ ભાન નહોતું કે પાછળથી ગાડીવાળો હોર્ન પર હોર્ન વગાડતો રહ્યો.

“ઓ બહેન, મરવું છે કે શું.” જ્યારે તેણે અજાણ્યા માણસની વાત સાંભળી તો તે ચોંકીને પાછળ ફરી.

“બહેન? ના ના હું કોઈની બહેન નથી.” બોલીને નંદિની ફટાફટ ભાગી અને તે માણસ તેને જોતો જ રહી ગયો, પછી ખભા ઊંચા કરીને એમ બોલીને આગળ વધ્યો કે કોઈ પાગલ મહિલા લાગે છે.

ઘરે આવીને નંદિની દીવાલના ટેકે બેસી ગઈ. થોડો સમય રડીને તેણે ઘરનું ખૂબ ધ્યાનથી નિરક્ષણ કર્યું, બધું એવું જ હતું, સોફા, પલંગ, ટેબલખુરશી, તિજોરી બધું પોતપોતાની જગ્યાએ વ્યવસ્થિત મૂકેલું હતું, પણ નંદિનીનું જીવન કેમ આટલું અવ્યવસ્થિત થઈ ગયું? તેને પોતાનું ઘર આજે કેમ પારકું લાગી રહ્યું હતું? જે પતિ એમ કહેતો હતો કે હું તને ખૂબ પ્રેમ કરું છું તે આજે કેમ મારો ચહેરો પણ જોવા નહોતો ઈચ્છતો?

જે માતાપિતાની તે સંસ્કારી દીકરી હતી, તેમણે પણ તેનો તિરસ્કાર કેમ કર્યો? આ બધા સવાલ નંદિનીના મનને વલોવી રહ્યા હતા. છેવટે કોને કહે પોતાના મનની પીડા અને ક્યાં જાય? મન થઈ રહ્યું હતું કે તે જોરજોરથી બૂમો પાડે અને દુનિયાવાળાને કહે કે તેની કોઈ જ ભૂલ નથી. અરે તેણે તો એ માણસને પોતાનો ભાઈ સમજ્યો હતો, પણ તેના મનમાં નંદિની માટે ખોટ હતી તે ક્યાં તેને ખબર હતી.

“દીદી.” સંકોચ સાથે તેણે (નંદિનીએ) પોતાની મોટી દીદીને ફોન કર્યો, “શું તમે પણ મને ખોટી સમજો છો? તમને પણ એવું જ લાગે છે કે એ માણસ પર હું ખોટી નજર રાખતી હતી? ના દીદી એવી કોઈ વાત નથી, પણ તે માણસ જૂઠો છે, પણ આ વાત હું બધાને કેવી રીતે સમજાવું? મન તો થાય છે કે ક્યાંક ભાગી જાઉં કે પછી મરી જાઉં, જેથી આ જીવનથી છુટકારો મળે.” કહીને નંદિની રડી પડી.

“મરવાથી કે ક્યાંક ભાગી જવાથી શું થશે નંદિની? લોકો તો ત્યારે પણ એમ જ કહેશે ને અને હું તારી સાથે એટલે ગુસ્સે નથી કે તું ખોટી છે, પણ ગુસ્સો મને એ વાતનો છે કે શું તેં એ માણસને માફ કરી દીધો? કેમ એની વિરુદ્ધ પોલીસ સ્ટેશનમાં રિપોર્ટ ન કર્યો, જેણે તને ક્યાંયની ન છોડી? તેં તો તેને પોતાનો ભાઈ માન્યો હતો ને? સંબંધની આડમાં પહેલાં તો તેણે તારી આબરૂ લૂંટી અને પછી તે જ સંબંધનો હવાલો આપીને આબાદ બચી ગયો અને તે પણ દયા દાખવીને તેને માફ કરી દીધો? આખરે આવું કેમ નંદિની?”

“તેના બાળકોનું વિચારીને દીદી, તેની પત્ની મારા પગે પડીને આજીજી કરવા લાગી, બોલી કે જો તેનો પતિ જેલ જતો રહેશે, તો તે મરી જશે અને પછી તેના બાળકો રોડ પર ભીખ માંગશે. દયા આવી ગઈ મને એના બાળક પર દીદી બીજું કંઈ નહીં, વિચાર્યું કે તેના કર્મોની સજા તેના નિર્દોષ બાળકોને કેમ મળે.”

“સરસ અને તારા બાળકોનું શું, જે તારાથી દૂર જતા રહ્યા? ચાલ માની લીધું કે તે તેના બાળકોનું વિચારીને કંઈ જ ન કહ્યું અને પોલીસમાં ફરિયાદ ન કરી, પણ તેણે શું કર્યું તારી સાથે? તને બદનામ કરી તે નિષ્કલંકિત નીકળી ગયો. ખબર પણ છે લોકો તને લઈને શું શું વાતો કરવા લાગ્યા છે? કયા પિતા ભાઈ કે પતિ આ વાત સહન કરી શકશે? તારી સાહેલી રમા, બધાને કહેતી ફરે છે કે ભાઈ ભાઈ કહીને તેં તેના પતિને ફસાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. મારી તો સમજમાં નથી આવી રહ્યું કે તું કેમ કરી રહી છે આ બધું?”

“તું કોઈ અહલ્યા નથી, જે દોષી ન હોવા છતાં પથ્થરશીલા બની જાય અને કલંકીની કહેવાય અને રાહ જુએ કોઈ રામના આવવાની જે તને તારી શકે. તું આજની મહિલા છે નંદિની. આજની. ભૂલી ગઈ એ છોકરો જે કોલેજની દરેક છોકરીને હેરાન કરતો હતો અને જ્યારે એક દિવસ તેણે મને હેરાન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો, તો તેને કેવો ઘસડીને પ્રિન્સિપાલ પાસે લઈ ગઈ હતી.”

પ્રિન્સિપાલે તેને કોલેજમાંથી કાઢવો પડ્યો હતો. જ્યારે એ છોકરાના પૈસાદાર પિતાએ તને ધમકાવવાનો પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે પણ તું ડરી નહીં અને ના પોતાના શબ્દોથી પીછેહઠ કરી, તો આજે તું કેમ ચુપ થઈ ગઈ નંદિની? દગા અને બળજબરીપૂર્વક જે રાવણે તને ઠગી તેનો ધ્વંસ તારે જ કરવાનો છે. લોકોને શું છે. તે તો જે સાંભળશે એનું જ રટણ કરશે, પણ તારે એ સાબિત કરવું પડશે કે તું સાચી છે અને ખોટો તે માણસ છે તું નહીં.

બહેને કહેલી ૧-૧ વાત નંદિનીને સાચી લાગી રહી હતી, પણ તે સાબિત કેવી રીતે કરે કે તે સાચી છે? મનોમન ઠપકો આપવા લાગી એ દિવસને જ્યારે પહેલી વાર રૂપેશ અને રમાને મળી હતી.

વિકાસ અને રૂપેશ બંને ઘણા સારા મિત્રો હતા અને તેથી નંદિની અને રમા પણ સારી સાહેલી બની ગઈ હતી. તેને રૂપેશમાં પોતાના ભાઈની ઝલક દેખાતી જે આજે દુનિયામાં નહોતો.

જ્યારે પણ રૂપેશ નંદિનીના ઘરે આવતો ત્યારે તે એ જ બધું કરતી જે ક્યારેક તેના ભાઈ માટે કરતી હતી, પણ રમાને આ બધું ગમતું નહોતું. તેને લાગતું કે તે જાણીજોઈને રૂપેશની સામે સારી બનવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે. બતાવે છે કે તેનાથી સારી છે. ક્યારેક કહી પણ દેતો રૂપેશ કે શીખ કઈ નંદિની ભાભી પાસેથી. ચિડાઈ જતી તે તેની વાતથી, પણ કંઈ બોલતી નહોતી.

નંદિનીની સુંદરતા, તેના ગુણ અને જવાનીને જોઈને રમાને ઈર્ષા થતી, કારણ કે તે સ્થૂળ મહિલા હતી. એટલી સ્થૂળ કે જ્યારે ચાલતી, ત્યારે તેનું પૂરું શરીર હલતું. કેટલીય ઈચ્છતી કે તે નંદિનીની જેમ બની જાય, પણ આવું ન થઈ શક્યું. તે જાણતી હતી કે નંદિની તેનાથી દરેક બાબતે આગળ છે અને તે વાતથી તે તેનાથી ઈર્ષા કરતી પણ જાહેર નહોતી કરતી.

બંને ઘર આજુબાજુમાં હતા, તેથી ઘણી વાર તે એકબીજાના ઘરે આવતાજતા રહેતા હતા. નંદિનીના હાથથી બનેલા ભોજનને જમીને રૂપેશ કહ્યા વિના નહોતો રહી શકતો કે નંદિની હાથમાં તો જાદૂ છે, કહેતો રમાને પણ કંઈક બનાવતા શિખવાડે, તો તેની પર કૃપા થશે, કારણ કે રોજ રોજ એ જ પ્રકારનું જમીને તે બોર થઈ ગયો હતો, તેની વાતથી નંદિની અને વિકાસ હસી પડતા, પણ રમા ચિડાઈ જતી અને કહેતી કે હવે તે તેના માટે ક્યારેય રસોઈ નહીં બનાવે.

બંને પરિવાર વચ્ચે એટલી મિત્રતા થઈ ગઈ હતી કે ઘમી વાર તે સાથે ફરવા નીકળી જતા. રજાના દિવસે સાથે મૂવી જોવા જતા કે પછી લોંગ ડ્રાઈવ પર. ક્યારેક રમા પિયર જતી તો નંદિની રૂપેશનું ખાણીપીણીનું ધ્યાન રાખતી અને જ્યારે નંદિની ક્યાંક જતી તો રમા

ધૃતપાપેશ્વર
૧૮૭૨ થી આયુર્વેદ સેવા
SheetaSudha
शीतसुधा
गर्मी से राहत एवं ठंडक
Cooling & Refreshing

આ ઉનાળામાં ઠંડા અને તાજા રહો!

ઠંડક અને તાજગી આપનારૂ

શીતસુધા®

Proprietary

કોન્સન્ટ્રેટેડ

Natural Khus Wala Sharbet!

તડકો લાગી જવાથી

- આત્યંતિક તરસ
- સમગ્ર શરીર પર દાહક સંવેદના
- માથાનો દુખાવો, ચક્કર
- સ્નાયુ ખેંચાઈ જવા
- ગભરામણ, ચીડીયાપણું
- દુર્ગંધ સાથે પરસેવો થવો
- પેશાબ કરતી વખતે દાહક સંવેદના
- નાક વિગેરેમાંથી લોહી વહેવું
- જેવાં લક્ષણોમાં રાહત આપે છે

પાણીમાં ગ્લાસમાં અથવા દૂધ (180 મિ.લી) માં 2 ચમચી (30 મિ.લી.) સારી રીતે હલાવો અને જ્યારે અને જેવી રીતે જરૂર હોય ત્યારે પીવો

Authentic · Standardised · Safe · Efficacious

F20SSAd9.5x26.5G045

શ્રી ધૂતપાપેશ્વર લિમિટેડ ઓથેન્ટિક • સ્ટેન્ડર્ડાઈઝ્ડ • સેફ • એફિકેશિયસ • ૧૪૫+ ઈયર્સ ઓફ આયુર્વેદ ટ્રેડિશન

For Health & Trade Enquiries Tollfree: 1800 22 9874 | www.sdlindia.com

વિકાસના ખીણીપીણીનું ધ્યાન રાખતી હતી.

તે દિવસે પણ એ જ થયું હતું. રમા તેના ભાઈના લગ્નમાં ગઈ હતી, તેથી રૂપેશની ખાણીપીણીની જવાબદારી નંદિની પર હતી. વિકાસ પણ ઓફિસના કામથી શહેરથી બહાર ગયો હતો. કામવાળી પણ તે દિવસે નહોતી આવી. નંદિની રસોઈ બનાવવાની સાથે કપડાં પણ ધોઈ રહી હતી, ત્યારે રૂપેશ આવી ગયો.

“ભાભી.” તેણે દર વખતની જેમ બહારથી બૂમ પાડી.

“અરે, ભાઈ આવી જાઓ દરવાજો ખુલ્લો છે.” કહીને પોતાનું કામ કરતી રહી.

રૂપેશ હંમેશાંની જેમ સોફા પર બેસી ગયો અને પછી ટેબલ પર મૂકેલું છાપું વાંચવા લાગ્યો. ત્યાર તેની નજર નંદિની પર પડી, તો તે ચકિત રહી ગયો. ભીની સફેદ સાડીમાં નંદિનીનું શરીર સાફ દેખાઈ રહ્યું હતું અને જ્યારે તે કપડાં સુકાવા માટે પોતાના હાથ ઊંચા કરતી ત્યારે તેના ઉભાર વધુ ઊપસી જતો. રૂપેશ અપલક જોતો રહ્યો. તેના ઉભાર જોઈને તેનું મન બેચેન થઈ ગયું અને તેણે તેની નજર ફેરવી લીધી, પણ પછી વારંવાર તેની નજર ત્યાં જ આટકી જતી.

“ભાઈ, ચા બનાવું?” કહીને નંદિનીએ જ્યારે પોતાની સાડીનો પાલવ કમરમાં ખોસ્યો ત્યારે તેની કમર દેખાવા લાગી.

નંદિનીની કમનીય કાયા જોઈ રૂપેશ ધ્રૂજવા લાગ્યો. તેની આંખો ખુલ્લી રહી ગઈ અને ઉત્તેજનાની લહેર તેના આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગઈ. આજથી પહેલાં નંદિનીને તે આ રીતે ક્યારેય નહોતી જોઈ. નંદિનીએ આમ જોઈને તેનું અંગ અંગ ફફડવા ગ્યું અને બેચેન રૂપેશે ક્ષણભરમાં જ નિર્ણય લઈ લીધો. નંદિની કંઈ સમજી શકે તે પહેલાં જ તેણે તેને આગોશમાં લઈ લીધી અને પોતાના થરથરતા હોઠને તેના હોઠ પર મૂકી દીધા અને જોરજોરથી તેના હોઠને ચૂમવા લાગ્યો.

નંદિની કઈ બોલી નહોતી શકતી. અવાક થઈને આંખ ફાડી તેને એકીટશે જોઈ રહી હતી. તેની સમજમાં નહોતું આવી રહ્યું હતું કે જેને તે ભાઈ માનતી હતી તે આજે તેની સાથે શું કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે, કારણ કે રૂપેશની સરળતા અને સહજતા જોઈ ક્યારેય પણ એને એવું લાગ્યું નહોતું કે તેની અંદર આટલું યૌન આક્રમણ ભરેલું હશે.

રૂપેશનું આવું રૂપ જોઈને નંદિની ધ્રૂજી ગઈ. તેણે પોતાને છોડાવવાનો પૂરો પ્રયાસ કર્યો, પણ બધું બેકાર હતું. તે હજી પણ નંદિનીના હોઠને ચૂમી રહ્યો હતો. તેનો એક હાથ નંદિનીના ઉભાર પર ગયો. જેવો તેણે નંદિનીના ઉભારને જોરથી દબાવ્યો તો તે ચીસ પાડીને બેભાન થઈ ગઈ અને જ્યારે ભાનમાં આવી ત્યારે ત્યાં સુધી તો અનહોની થઈ ગઈ હતી.

પોતાની કરણી પર માફી માંગી રૂપેશ તો ત્યાંથી ભાગી ગયો, પણ તે રાત્રિ નંદિની માટે અમાસની રાત બની ગઈ. તેણે પૂરી રાત કેવી રીતે વિતાવી, તે જ જાણે છે. મોંમાંથી એક શબ્દ નહોતો નીકળી શકતો. બસ આંખના રસ્તે આંસુઓનો દરિયો વહી રહ્યો હતો. સમજાઈ નહોતું રહ્યું કે કોને કહે અને કેવી રીતે? જ્યારે વિકાસને આ વાતની ખબર પડી ત્યારે સહાનુભૂતિ બતાવવાના બદલે તેને જ ખરુંખોટું કહેવા લાગ્યો કે જરૂર બંનેની વચ્ચે પહેલાંથી નિયમ વિરુદ્ધ સંબંધ હશે અને હવે જ્યારે તેને ખબર પડી ત્યારે રડવાના નાટક કરી રહી છે.

વિકાસ અને નંદિનીના ઘરવાળા રૂપેશ વિરુદ્ધ પોલીસમાં બળાત્કારનો કેસ નોંધાવવા ઘરથી નીકળી રહ્યા હતા કે ત્યાં મા આવી ગઈ અને નંદિનીના પગે પડીને રડવા લાગી. પોતાના નાના નાના બાળકોની દુહાઈ આપવા લાગી. રૂપેશ પણ તેના પગમાં આળોટ્યો કહેવા લાગ્યો કે ભલે નંદિની તેને જે પણ સજા આપે, પણ પોલીસમાં ન જાય, નહીં તો તે મરી જશે. પોતાની બદનામી તે સહન નહીં કરી શકે.

બંને પતિપત્નીની હાલત જોઈને તેનું હૃદય પીગળી ગયું. કહેવા લાગી કે તેની સાથે જે થયું હતું તે થઈ ગયું. હવે કેમ આટલી જિંદગીઓ બરબાદ થાય? આ

સાંભળીને બધાના પારા ગરમ થઈ ગયા. વિકાસ તો કહેવા લાગ્યો કે નંદિની અને રૂપેશનો ચોક્કસ કોઈ નિયમ વિરુદ્ધ સંબંધ છે અને તેથી તેણે તાનો નિર્ણય બદલી દીધો.

નંદિનીના મમ્મીપપ્પા પણ ગુસ્સેથી આમ બોલીને નીકળી ગયા કે હવે નંદિનીથી એમનો કોઈ સંબંધ નથી. વિચારી લેશે કે તેમની ૧ જ દીકરી છે. કેટલું સમજાવ્યું નંદિનીએ બધાને કે આવી કોઈ વાત નથી અને તેનાથી શું થઈ જશે, આમ તો તેની પણ બદનામી થશે, પણ કોઈએ તેની વાત ન સાંભળી અને તેને જ દોષી માની ત્યાંથી જતા રહ્યા.

પણ મંદિની ખોટી હતી, કારણ કે કેટલાક મહિના પછી રમા અને રૂપેશે એવી વાત ફેલાવાની શરૂ કરી દીધી કે નંદિની ચારિત્ર્યહીન છે, બીજા પુરુષને ફસાવીને પોતાની વાસના પૂરી કરવાની ટેવ છે. રૂપેશને પણ તેણે પોતાની જાળમાં ફસાવ્યો હતો અને તક મળતા તેની પાસે પોતાની વાસના પૂરી કરી અને પછી રડવાના નાટક કરવા લાગી.

આ સાંભળી આજુબાજુના પાડોશીઓ પોતપોતાના મોં પર હાથ રાખી લીધા અને હાય હાય કરવા લાગી. જે સોસાયટીની મહિલાઓ નંદિનીથી રોજ વાતો કરતી તે જુદી જુદી વાતો કરવા લાગી તેને જોઈને મોં ફેરવવા લાગી. રૂપેશને લઈને વિકાસે પણ તેની પર ગંદા ગંદા આરોપ લગાવ્યા, કહ્યું કે જો તે સાચી હતી તો કેમ તેણે તેના વિરુદ્ધ પોલીસમાં ફરિયાદ ન કરી?

દુનિયાની તો તે સાંભળી રહી હતી, પણ જ્યારે તેના પતિએ પણ તેની પર આરોપ લગાવ્યા, ત્યારે તે તૂટી ગઈ, વિકાસની વાતે તેના હૃદયના ટુકડા કરી દીધા હતા, ‘‘પહેલા તો મને શંકા હતી પણ હવે વિશ્વાસ થઈ ગયો. તું જેટલી સતિસાવિત્રી દેખાય છે. એટલી છે નહીં. મારી પીઠ પાછળ મારા જ મિત્ર સાથે... છી. અને નામ શું આપ્યું આ સંબંધનું ભાઈ બહેનનું, જેથી લોકોને લાગે કે આ તો ઘણો પવિત્ર સંબંધ છે. હે ને? ધૂળ નાખી રહી હતી મારી આંખમાં?

‘‘અરે, જે લોકો મને ટોકવાની પણ હિંમત નહોતા કરતા, આજે એ લોકો મારી નજરથી નજર મિલાવીને વાત કરવાની હિંમત કરે છે, માત્ર તારા લીધે. નથી રહેવું હવે મારે આ ઘરમાં.’’ કહીને વિકાસ ઘરમાંથી નીકળો ગયો અને બાળકોને એમ પણ કહીને ગયો કે તેની સાથે રહીને તેમના પણ સંસ્કાર ખરાબ થશે. આજે નંદિની સાથે કોઈ નહોતું સિવાય બદનામી.

ઘણી હિંમત કરીને તેણે એક વાર તેના માતાપિતાને ફોન લગાવ્યો, પણ તેમણે ફો ન ઉપાડ્યો, જ્યારે વિકાસને ફોન લગાવ્યો ત્યારે પહેલા તો ફોન કાપવાનું વિચાર્યું, પણ પછી કહેવા લાગ્યો, શું એ જ સફાઈ આપવા માંગે છે કે તું સાચી છે અને લોકો બોલે છે એ ખોટું. સાબિત કર કે છળથી તેણે તારી ઈજ્જત પર હાથ નાખ્યો.

‘‘માફ કરી દઈશ હું તને, પણ તું આવું નહીં કરે નંદિની, ખબર છે મને, તેથી આજ પછી તું મને ક્યારેય ફોન ન કરતી.’’ કહીને વિકાસે ફોન બંધ કરી દીધો. નંદિની થોડી વાર માટે અવાક ઊભી રહી.

‘‘સાચું તો કહી રહ્યા છે વિકાસ અને હું કયો સંબંધ નિભાવી રહી છું અને કોની સાથે? જ્યારે તેણે જ સંબંધની લાજ ન રાખી તો પછી હું કેમ દુનિયા સામે જલીલ થઈ રહી છું. પરિવારથી મનમુટાઈ સમાજમાં જગ હસાઈ અને પતિનો વિયોગ એ સિવાય મળ્યું શું છે મને? આજે પણ મારા પતિ પ્રત્યે મને પૂરી નિષ્ઠા છે, પણ દગાથી મારી નિષ્ઠાને ભ્રષ્ટ કરી દીધી તે પાપીએ. મારું તનમન છલની કરી ધું તેણે, તો પછી કેમ હું એ રાક્ષસને બચાવવાનું વિચારી રહી છું?

સાચું કહ્યું હતું દીદીએ કે હું કોઈ અહલ્યા નથી જે દોષ વિના શિલા બનીને વર્ષો સુધી દુખ ભોગવું અને રાહ જોઉં કોઈ કામના આવવાની. હું નંદિની છું નંદિની, જે ખઓટાની વિરુદ્ધ હંમેશાં લડે છે. તો પછી આજે જ્યારે મારી પર આવી તે કેવી રીતે ચુપ રહી હું? ના હું ચુપ નહીં રહું. બતાવીશ બધાને કે પાપીએ કેવી રીતે મારા તનમનને છલની કર્યું. કોમળ છું પણ કમજોર નથી. મનોમન

ધીમા નહીં પડો!
મોસમને પાછી લાવો...

ધૂતપાપેશ્વર
૧૮૭૨ થી આયુર્વેદ સેવા

ધૂતપાપેશ્વર
SHILAPRAVANG
SPECIAL
ENRICHED WITH GOLD, PEARLS & MAKARADHWAJ
SDS Monograph No. - 0700074
૮૦ વર્ષોથી પણ વધારે જાણીતું છે

એકત્રપણું એ જ ખુશી છે!

શિલાપ્રવંગ®
સ્પેશ્યલ
એક આદર્શ સપ્તધાતુ પોષક

શુદ્ધ શિલાજિત, સુવર્ણ ભસ્મ, પૂર્ણચંદ્રોદય મકરધ્વજ,
અશ્વગંધા અને કૌંચ બીજ સાથેની વિશ્વસનીય આયુર્વેદ વાજીકરણ ફોર્મ્યુલા

Authentic · Standardised · Safe · Efficacious

F20SDad9.5x26.5G108

www.sdlindia.com

શ્રી ધૂતપાપેશ્વર લિમિટેડ
ઓથેન્ટિક • સ્ટેન્ડર્ડાઈઝ્ડ • સેફ • એફિકેશિયસ • ૧૪૫+ ઈયર્સ ઓફ આયુર્વેદ ટ્રેડિશન

બધાં મુખ્ય આઉટલેટ્સ અને કેમિસ્ટો પાસે ઉપલબ્ધ
For Health & Trade Enquiries Tollfree: 1800 22 9874

વિચારીને નંદિનીએ પોતાની દીદીને ફોન લગાવ્યો.

નંદિનીના જીજાજીના એક મિત્રનો ભાઈ વકીલ હતો. બંને બહેનો પહેલા તેમની પાસે ગઈ અને પછી પૂરી વાત જણાવી. આખી વાત જાણ્યા પછી વકીલ સાહેબ કહેવા લાગ્યા. જો આ નિર્ણય રેપના તરત પછી લીધો હોત તો નંદિનીનો કેસ મજબૂત થાત, પણ પ્રૂફના અપવાદના લીધે હવે આ કેસ ઘણો વીક થઈ ગયો છે, મુશ્કેલ છે કેસ જીવતો. કદાચ પોલીસ પણ હવે એફઆઈઆર ન લખે.''

''પણ વકીલ સાહેબ. કોઈ તો રસ્તો હશે ને? કંઈક તો થઈ શકશે ને?'' નંદિનીની દીદી બોલી.

''થઈ શકે છે. જો ગુનેગાર પોતે જ પોતાનો ગુનો કબૂલ કરી લે તો.'' વકીલે કહ્યું.

''પણ તે આવું કેમ કરશે? વકીલની વાતથી નંદિની દુખી થઈ ગઈ, કારણ કે તેની સામે એક મોટો પડાવ આવી ગયો હતો, પણ તેને તે માણસને સજા અપાવવી છે, પણ કેવી રીતે કે વિચારી વિચારીને તે હેરાન થઈ ગઈ.

ઘરે આવીને પણ નંદિની ચિંતામાં ડૂબી ગઈ. વારંવાર વકીલની કહેલી આ વાત કે પ્રૂફ ન હોવાથી તેનો કેસ વીક છે. તેનું મગજ હચમચી જતું. તે ન તો શાંતિથી ઊંઘી શકતી હતી કે ન બેસી. હેરાન હતી કે કેવી રીતે તેના વિરોધમાં પ્રૂફ શોધે અને કેવી રીતે તેને જલદી જલદી સજા અપાવે, પણ કેવી રીતે? આ જ વાત તેને નહોતી સમજાતી, ત્યારે અચાનક તેના મગજમાં એક વાત આવી અને તરત તેણે પોતાની દીદીને ફોન લગાવ્યો અને પૂરી વાત સમજાવી દીધી.

''પણ નંદિની આ કામ આટલું સરળ નથી બહેન.'' ચિંતાતુર તેની દીદીએ કહ્યું. તેને લાગ્યું કે ક્યાંક નંદિની કોઈ મુસીબતમાં ન ફસાઈ જાય.

''ખબર છે દીદી, પણ મુશ્કેલ નથી, મને કંઈ પણ રીતે તેને સજા અપાવવી છે, તો આ રિસ્ક ઉઠાવવું પડશે. કેવી રીતે છોડી દઉં આ માણસને દીદી, જેણે મારી આબરૂ અને આત્મસન્માનને ક્ષતવિક્ષત કરી દીધું. તેથી મારો પતિ, મારા બાળકો દૂર થઈ ગયા.'' કહીને તે ઊભી થઈ ગઈ.

''અરે તમે અહીં?'' અચાનક નંદિનીને પોતાની સામે જોઈને રૂપેશ ચોંક્યો.

''ગભરાવો નહીં ભા... સોરી, હવે તો હું તમને ભાઈ નથી બોલાવી શકતી, તો આપણે ક્યાંક બેસીને વાતો કરીએ?'' હીને નંદિની તેને નજીકની એક કોફી શોપમાં લઈ ગઈ. ત્યાં તેનો હાથ પકડીને કહેવા લાગી, ''રૂપેશ, તમે તે વાતને લઈને ગિલ્ટ ન અનુભવો અને સાચું કહું તો હું પણ તને પ્રેમ કરવા લાગી હતી, સાચું કહું છું. જલન થતી હતી મને તે જાડી રમાથી જ્યારે તે તારી નજીક હોતી.

''ભાઈ તો હું તને એટલા માટે બોલાવતી હતી કે તે વિકાસ અને રમા નિશ્ચિંત રહે. તેમને શંકા ન થાય આપણા સંબંધ પર, જાણો છો જાણીજોઈને એ દિવસે કામવાળી બાઈને રમા આપી દીધી. લાગ્યું કે વિકાસ બહાર ગયા છે તેનાથી સારી તક બીજી શું મળી શકે.''

''જેમ પ્લાન બનાવી રાખ્યો હતો મેં એવું જ કર્યું. પારદર્શી સાડી પહેરી, દરવાજો પહેલાંથી ખુલ્લો રાખ્યો, પણ મારા પ્લાનમાં સામેલ હતો રૂપેશ. જો તે દિવસે તેં કોઈ હરકત ન કરત તો હું જ તને ગળે લગાડી દેત. છોડ, વાત તો ઘણી થઈ, પણ હવે શું વિચાર્યું છે?'' તેની આંખમાં જોતા નંદિની બોલી, ''ક્યારેય વિકાસ અને રમાને આપણા સંબંધની બાબતમાં ખબર ન પડે એ વાત હું હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખીશ.'' કહીને રૂપેશને ચુંબન કરી લીધું અને અહેસાસ કરાવ્યો કે તે તેનાથી શું ઈચ્છે છે.

''નંદિનીના માદક તનને જોઈને રુપેશ પોતાનું ભાન ભૂલી ગયો અને તેને પોતાની આગોશમાં ભરીને વારંવાર ચૂમવા લાગ્યો...

પહેલા તો રૂપેશને થોડું અજીબ લાગ્યું, પણ પછી નંદિનીની વાતથી તેને ખબર પડી ગઈ કે તે પણ તે જ રસ્તાની મુસાફર છે જેનો તે.

પછી નક્કી થયું કે કાલે બંને એક હોટલમાં મળશે જે શહેરથી દૂર છે.

''શું બહાનું બતાવ્યું તમે રમાને?'' રૂપેશની ભુજાઓમાં આવીને નંદિનીએ પૂછ્યું.

''એ જ કે ઓફિસના કામથી બીજા શહેર જઈ રહ્યો છું અને તે શું બનાવું બનાવ્યું?''

''હું શું બહાનું બનાવું, વિકાસ મારી સાથે રહેતા જ નથી હવે.'' અદાથી નંદિનીએ કહ્યું, ''ક્યારનો છોડીને જતો રહ્યો છે તે મને. સારું થયું. એમ પણ તે મને સહેજ પણ ગમતો નહોતો.'' કહીને નંદિનીએ રૂપેશને ચુંબન કર્યું.

પક્ષીને જાળમાં ફસાવવા માટે દાણો તો નાકવો જ પડે છે ને, તેથી નંદિની એમ જ કરી રહી હતી. પેગ નંદિની એ જ બનાવ્યું અને હવે સુધી તો ૩-૪ પેગ થઈ ગયા હતા. નશો પણ ચઢવા લાગ્યો હતો ધીરેધીરે.

''સારું રૂપેશ, સાચેસાચું કહેજે, શું તું પણ મને પસંદ કરતો હતો?'' વાત પહેલાં તેણે શરૂ કરી.

''સાચું કહું નંદિની.'' શામાં તે બધું સાચેસાચું બોલવા લાગ્યો, ''જ્યારે તને પહેલી વાર જોઈ હતી ને ત્યારથી જ મને કંઈક કંઈક થવા લાગ્યું હતું કે વિકાસ કેટલો નસીબદાર છે જે તારા જેવી સુંદર પત્ની મળી અને મને સ્થૂળ... ઈર્ષા થતી હતી મને વિકાસથી. જ્યારે પણ હું તને જોતો હતો ત્યારે મારી લાળ ટપકવા લાગતી હતી. એવું થતું કે તને મારી ભુજામાં લઈ લઉં અને પછી ખોળામાં ઉઠાવીને રૂમમાં લઈ જાઉં અને પછી... પણ તું જ્યારે મને ભાઈ કહીને બોલાવતી હતી ને, ત્યારે મારો બધો જોશ્ભ ઠંડો પડી જકો.'' તક શોધતો હતો તારી નજીક આવવાની અને તે દિવસે મને તક મળી ગઈ.

''તારા ગોરાગોરા શરીરને જોઈને તે દિવસે હું ગાંડો થઈ ગયો. લાગ્યું કે ત્યારે જો તને નહીં પામી શકું તો પછી ક્યારેય આવી તક નહીં મળે. સાચે મજા આવી ગઈ હતી તે દિવસે તો.'' એક ઘૂંટ ભરતા તે બોલ્યો, ''જે મજા તારામાં છે ને નંદિની એવું ક્યારેય રમા સાથે નથી અનુભવ્યું. અરે, તું ચુપ કેમ થઈ ગઈ નંદિની બોલ ને કંઈક...''

જેવા તેણે આ શબ્દો કહ્યા, રૂમની લાઈટ ચાલુ થઈ ગઈ. સામે પોલીસને જોઈને રૂપેશના હોશ ઊડી ગયા. પછી જ્યારે નંદિનીનો કટાક્ષ ભરેલ ચહેરો જોયો તો સમજી ગયો કે આ બધું તેણે તેને ફસાવવા માટે જાળ બિછાવી હતી હવે તે પૂરી રીતે તેની જાળમાં ફસાઈ ગયો હતો.

તો પણ સફાઈ આપવાનું બંધ ન કર્યું, કહેવા લાગ્યો, ''ઈન્સ્પેક્ટર સાહેબ, મ... મ... મારો કોઈ વાંક નથી... તેણે મને અહીં બોલાવ્યો હતો તો હું આવી ગયો.''

''હા, મેં જ તને અહીં બોલાવ્યો હતો પણ કેમ એ પણ સાંભળી લે.ર' કહીને નંદિનીએ પોતાનો પ્લાન તેને જણાવ્યો.

એક પણ ન ચાલી રૂપેશની, કારણ કે બધું સત્ય પોલીસની સામે હતું, પ્રૂફ સાથે, જે નંદિનીએ પોતાના ફોનમાં રેકોર્ડ કરી લીધું હતું. પોલીસના ડરથી રૂપેશે પોતાનો ગુનો કબૂલ કરી લીધો. નંદિનીનું બળજબરીપૂર્વક બળાત્કાર અને તેને બદનામ કરવાના આરોપમાં કોર્ટે રૂપેશને ૧૦ વર્ષની સજા સંભળાવી.

ખોટા ન હોવા છતાં પણ નંદિનીને દુનિયા સામે નીચું જોવું પડ્યું, તેના ાળકો અને પતિથી દૂર રહેવું પડ્યું, વિચારી પણ નહોતી શકતી કે તે જેને ભાઈ માનતી હતી, તે તેના માટે આવી ગંદી વિચારસરણી રાખતો હતો. રૂપેશની સજાથી જ્યારે નંદિનીએ શાંતિનો શ્વાસ લીધા ત્યાં વિકાસ અને તેના પિયરવાળા ઘણા ખુશ હતા.

જો નંદિનીએ આ પગલું ન ભર્યું હોત તો આજે તે પાપી ફરી કોઈ બીજી નંદિનીને પોતાની હવસનો શિકાર બનાવત અને ફરી તેને દુનિયાની સામે બદનામ કરી પોતે બચીને નીકળી જાત. રૂપેશને તેના કર્મોની સજા મળી ગઈ હતી અને નંદિનીને શાંતિ. ●

સમર હેર પ્રોબ્લેમને કહો બાયબાય

ગરમીમાં તમારા વાળ સિલ્કી અને શાઈની દેખાઈ શકે છે, પણ કેવી રીતે, લેટ્સ રીડ વન્સ એન્ડ પ્રોબ્લેમને કહો બાય...

ઉનાળાની ઋતુ શરૂ થતા જ વાળની સમસ્યા વધારે વકરવા લાગે છે. આ સ્થિતિમાં ઉનાળાની ઋતુમાં વાળની વિશેષ સારસંભાળ જરૂરી બની જાય છે.

આ વિશે મુંબઈના ‘ક્યૂટિસ સ્કિન સોલ્યુશન’ ના સ્કિન સ્પેશિયાલિસ્ટ ડો. પ્રતિમ ગોયલ જમાવે છે કે ગરમીની ઋતુમાં વાળની

ભીનાશ ગાયબ થઈ જાય છે. તે મૃત થઈને ખરવા લાગે છે, પરંતુ કેટલીક વાતોનું ધ્યાન રાખીને વાળને આ ઋતુની પરેશાનીથી બચાવી શકાય છે.

સ્ટિકી હેર પ્રોબ્લેમનું નિદાન

માથાની સ્કિન ઓઈલી હોવાથી વાળ ચોંટેલા અને નિસ્તેજ દેખાય છે. આમ થવાથી માથાની સ્કિન પર ખોડો વધારે પ્રમાણમાં થવાની શંકા રહે છે, જેથી વાળ ખરવાનું શરૂ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં નીચે જણાવેલ વાત પર ધ્યાન આપો :

- સૌપ્રથમ એવા શેમ્પૂની પસંદગી કરો, જેમાં મોઈશ્ચરાઈઝર ન હોય.

સ્વસ્થ હેર માટે હેર માસ્ક

ડ્રાય હેર માટે

આલ્મંડ ઓઈલ

+

દહીં

+

એલોવેરા

હેલ્ધિ સ્કલ્પ માટે

સ્ટ્રોબેરી

+

મિયોનીસ

+

કોકોનટ ઓઈલ

હેર કંડિશનિંગ માટે

કેળાં

+

હની

+

ઓલિવ ઓઈલ

- દર બીજા દિવસે શેમ્પૂ કરો, જેથી વાળમાં તેલ જમા ન થાય, કારણ કે તેનાથી કુદરતી રીતે મલાસેજિયા નામના ફુગ પેદા થાય છે, જે ડેન્ડ્રફનું કારણ બને છે.
- ઓઈલી વાળ માટે હંમેશાં ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરો.
- કંડિશનરનો પ્રયોગ ન કરો.
- વધારે કોમ્બ ન કરો, તેનાથી ઓઈલ ગ્રંથિ ઉત્તેજિત થાય છે.
- વાળને ધોયા પછી તે સુકાઈ ન જાય ત્યાં સુધી તેને બાંધો નહીં. ભીના વાળમાં પરસેવો આવવાથી તે ઓઈલી થઈ જાય છે.
- પ્રોટીનથી ભરપૂર ભોજન લો, કારણ કે પ્રોટીનની ઊણપથી વાળ કમજોર થઈ જાય છે.
- બહાર નીકળતા પહેલાં વાળને ઢાંકી લો.
- વારંવાર વાળને સ્પર્શ ન કરો, કારણ કે તેનાથી હાથમાં રહેલું તેલ તેમાં લાગે છે અને તે સ્ટિકી થઈ જાય છે.

ઓઈલી સ્કલ્પની સારવાર

સ્કલ્પમાં ઘણી બધી સિબેશન ગ્લોંડ્સ બનેલી હોય છે, જેમાંથી સીબમ નીકળે છે, જે વાળ માટે ખૂબ લાભદાયી હોય છે. સીબમ વાળને શુષ્ક અને કમજોર પડવાથી બચાવે છે, પરંતુ તેના વધારે પ્રમાણમાં ઝરવાથી વાળ ઓઈલી થાય છે.

આ ટિપ્સ અપનાવીને આ સમસ્યાને દૂર કરી શકાય છે :

- ઓઈલી સ્કલ્પ માટે ગરમીની ઋતુમાં શેમ્પૂનો પ્રયોગ દર બીજા દિવસે કરો.
- જો તમે ડેલી વર્કઆઉટ અથવા એક્સર્સાઈઝ કરો છો તો શેમ્પૂનો ઉપયોગ રોજ કરો, કારણ કે આ ઋતુમાં પરસેવાથી સ્કલ્પનું રક્ષણ કરવું જરૂરી બની જાય છે.
- જો સ્કલ્પ ઓઈલી હોય તો ક્યારેક-ક્યારેક ડ્રાય શેમ્પૂને પણ વાળમાં સ્પ્રે કરી શકો છો. તે સ્કલ્પના ઓઈલને શોષીને વાળને ઓઈલી થતા અટકાવે છે. બહાર જતા પહેલાં ડ્રાય શેમ્પૂ સૌથી સારો વિકલ્પ છે.
- ઉનાળામાં સ્કલ્પ પર તેલ લગાવવાનું બંધ કરી દો, કારણ કે જો સ્કલ્પ ઓઈલી હશે તો તેલ તેને વધારે ઓઈલી બનાવી શકે છે. આ ઋતુમાં એન્ટિ ડેન્ડ્રફ શેમ્પૂ, જેમાં એન્ટિ ફંગલ હોય તેનો વધારે ઉપયોગ કરો. તેમજ જે શેમ્પૂમાં કીટકોનાજોલ અને સેલિસિલિક એસિડ હોય તેનો પણ વધારે ઉપયોગ કરો.

ખરતા વાળ અને પ્રદૂષણ સામે રક્ષણ

ડૉ. અપ્રતિમના જણાવ્યા અનુસાર એક સર્વેમાં જોવા મળ્યું છે કે યૂથ, જે મોટાભાગે શહેરમાં કામ કરે છે, તેમને સ્કલ્પમાં ખંજવાળ, ઓઈલી સ્કલ્પ, ડેન્ડ્રફ અને વાળ ખરવાની સમસ્યા રહેતી હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ સતત પ્રદૂષણમાં થઈ રહેલો વધારો છે. જો સ્કલ્પમાં ધૂળમાટી, નિકલ, લીડ, આર્સેનિક વગેરે જમા થઈ જાય, તો પછી વાળ ખરવાની સમસ્યા શરૂ થઈ જાય છે. આ સમસ્યાથી બચવાના ઉપાય પણ અહીં જણાવવામાં આવ્યા છે :

- ક્લીંઝિંગ આ સમસ્યા દૂર કરવાનો સૌથી સારો ઉપાય છે. તે માટે વાળમાં થોડા થોડા અંતરે વચ્ચેની જગ્યા શેમ્પૂ કરીને સાફ રાખો. ઓઈલી સ્કલ્પ માટે ઓલ્ટરનેટ ડે અને ડ્રાય અથવા રંગેલા વાળ માટે શેમ્પૂની ફ્રિકવન્સી ઓછી રાખો, પરંતુ યાદ રાખો કે આ ઋતુમાં સ્કલ્પ અને વાળને હંમેશાં સ્વચ્છ અને હેલ્ધિ રાખો, જેથી હેરફોલ ઓછા થાય.
- આ ઋતુમાં વાળનું ડીપ કંડિશનિંગ કરવું ખૂબ જરૂરી છે, કારણ કે તેનાથી પ્રદૂષણના લીધે ડેમેજ થયેલા વાળનું ડ્રાય થવું, તૂટવું, ખરવું વગેરે ઓછું થઈ જાય છે. અઠવાડિયામાં એક વાર ડીપ કંડિશનિંગ અવશ્ય કરો.
- એન્ટિઓક્સિડન્ટ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવા ખૂબ જરૂરી છે, જેથી હેર ડેમેજને અટકાવી શકાય. ઓરલ વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, એન્ટિઓક્સિડન્ટ વાળને સુરક્ષા આપવા ઉપરાંત તેનો ગ્રોથ પણ વધે છે.
- વાળને પ્રદૂષણથી બચાવવા માટે કંડિશનરનો ઉપયોગ કરો, જેથી તે સ્કલ્પ અને વાળ પર બેરિયરનું કામ કરે.

ઘરેલુ હેર પેક

- એલોવેરા પેક ખૂબ સારો હેરકેર પેક છે. તેની જેલથી તમારા હેર અને સ્કલ્પ પર મસાજ કરો. ૨૦ મિનિટ પછી હળવા ગરમ પાણીથી તેને ધોઈને માઈલ્ડ શેમ્પૂ કરો.
- ૨-૩ સ્ટ્રોબેરીને મસળીને તેમાં ૨ મોટી ચમચી માયોનીસ મિક્સ કરીને માસ્ક તૈયાર કરીને સ્કલ્પ પર લગાવો. સ્ટ્રોબેરી તેલના ઝરવાને નિયંત્રિત કરે છે, જ્યારે માયોનીસ ભીનાશ પ્રદાન કરે છે. તેને પણ ૨૦ મિનિટ સુધી લગાવેલું રાખી સ્કલ્પને ધોઈ લો.
- કેળાં, મધ અને ઓલિવ ઓઈલને મિક્સ કરીને કંડિશનર તૈયાર કરો, ત્યાર પછી તેને ૨૦ મિનિટ સુધી લગાવેલું રાખીને ધોઈ લો. તે ખૂબ લાભપ્રદ કંડિશનર છે.

- સોમા ઘોષ ●

ઓઈલી સ્કિનથી છુટકારો
મેળવવા આ હોમમેડ ફેસ
પેક તમને કામ લાગશે...

ઓઈલી સ્કિન માટે ૫ ફેસ પેક

ઓઈલી સ્કિનવાળી મહિલાઓએ કેવા પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડે છે. સ્કિન પરનું વધારે ઓઈલ ફેસને ઓઈલી બનાવી દે છે, જેથી ફેસ પર ખીલ થવાનો ડર રહે છે, પણ આ ડરને ઘરમાં બનાવેલા ફેસ પેક, જે ઘરેલુ ફેસ પેકના નામે ઓળખાય છે. તેનો ઉપયોગ કરીને ખીલ દૂર કરી શકાય છે.

ડો. દીપાલી ભારદ્વાજ, સ્કિન રોગ નિષ્ણાત જણાવે છે કે ઓઈલી સ્કિનથી પરેશાન અનેક મહિલાઓ તેમની પાસે આવે છે, જે વિવિધ ક્રીમ અને અન્ય તબીબી સારવાર લઈ ચૂકી છે, પણ ડો. દીપાલીના મતે ઘરેલુ સારવાર કરતા બેસ્ટ ઈલાજ કોઈ નથી.

નીચેના ઘરેલુ ફેસપેકનો ઉપયોગ કરીને તમે ઓઈલી સ્કિનની સમસ્યામાંથી છુટકારો મેળવી શકો છો :

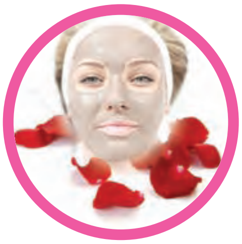
કેળું, મધ અને લેમન ફેસ પેક

કેળું સ્વાસ્થ્ય માટે લાભપ્રદ હોય છે, સાથે તે સ્કિન પરનું વધારાનું ઓઈલ દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે. કેળાં સાથે મધ અને લીંબુ પણ કમાલના ગુણોથી ભરપૂર હોય છે. તમારે ફેસ પેક બનાવવા માટે એક કેળું મેશ કરીને તેમાં ૧ ચમચી મધ અને લીંબુનો રસ મિક્સ કરીને આ મિશ્રણને ફેસ પર લગાવી રાખો જ્યાં સુધી તે સુકાઈ ન જાય. પછી નવશેકા પાણીથી ફેસ ધોઈ લો.

પપૈયું અને લેમન ફેસ પેક

પપૈયું એક એવું ફળ છે, જે ગમે ત્યારે સરળતાથી મળી જાય છે. ઓઈલી સ્કિન માટે આ અદ્ભુત વિકલ્પ છે. પપૈયાનો ફેસ પેક બનાવવા માટે તેને મેશ કરીને તેમાં લીંબુનો રસ મિક્સ કરો અને પછી લગભગ ૨૦ મિનિટ સુધી ફેસ પર લગાવીને ફેસને ઠંડા પાણીથી ધોઈ લો.

મુલતાની માટી અને ગુલાબની પાંખડીઓ



ઓઈલી સ્કિન માટે મુલતાની માટી વરદાન સમાન છે. આ એક પ્રકારની ઔષધિ માટી છે. તેમાં ગુલાબની પાંખડી મિક્સ કરીને ફેસ પર લગાવવાથી ફેસને ઓઈલ ફ્રી બનાવે છે અને ફેસ મુલાયમ બને છે.

એલોવેરા

એલોવેરા પેટ માટે ખૂબ લાભપ્રદ હોય છે. બીજી બાજુ તે ઓઈલી સ્કિન માટે ખૂબ ઉપયોગી રહે છે. ઓઈલી સ્કિનથી છુટકારો મેળવવા માટે તમે એલોવેરામાં મધ મિક્સ કરીને ફેસ પર લગાવો. આ ફેસપેક ખરેખર ઘણું લાભપ્રદ સિદ્ધ થશે.

ઈંડું

ઈંડું પ્રોટીન, વિટામિન અને વિવિધ મિનરલ્સથી ભરપૂર હોય છે, તે સ્કિનને સ્વસ્થ રાખવાનું કામ કરે છે. ઓઈલી સ્કિનથી છુટકારો મેળવવા માટે આ ફેસપેકને ટ્રાય કરો. આ પેક બનાવવું ખૂબ સરળ છે. ૧ ચમચી મધમાં ઈંડાની સફેદી મિક્સ કરીને ફેસ પર લગાવો. ૮-૧૦ મિનિટ લગાવ્યા પછી ફેસ ધોઈ લો.

- પૂજા ●

Instantly Corrects & Covers
Spawake
Japan Original
01 light beige
CC
Complete Complexion cream
SPF 32 PA++
Multi protection
10h moisture
UV protection
Anti-pollution
Refreshes and revitalises your skin for a fresh, after-spa glow.
FOR ALL SKIN TYPES
Dermatologically tested
Spawake
CC
Complete Complexion cream
01 light beige
Japan Original

સ્માર્ટ મેકઅપ ફોર હેલ્ધિ સ્કિન

ઉનાળામાં સારો મેકઅપ અને નિખરતી સ્કિન ઇચ્છો છો તો આ જાણકારી તમારા માટે છે...

રો એક બેસ્ટ વિકલ્પ છે. તે સ્કિનને હેલ્ધિ બનાવે છે અને ફેસ પરના ડાઘધબ્બાને છુપાવે છે.

આજકાલ દરેક મહિલાને મેકઅપ કરવો ખૂબ ગમે છે, મેકઅપના નામે મહિલાઓ કોઈ પણ ક્રીમનો ઉપયોગ નથી કરતી. તાજેતરમાં મહિલાઓ ખૂબ ઓછા સમયમાં વધારે લાભ આપતી પ્રોડક્ટ્સ પસંદ કરે છે અને ડેલી લાઈટ મેકઅપ કરવાનો ગમે છે.

પહેલા મેકઅપ માટે હેવી ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો, બીજી બાજુ આજે ઈન્સ્ટન્ટ ગ્લો માટે સીસી ક્રીમનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

સીસી ક્રીમ

સીસી ક્રીમને કોંપ્લેક્શન કરેક્ટર એટલે કે રંગ સુધારક ક્રીમ પણ કહેવામાં આવે છે. જે રંગને સમાન કરવાની સાથે કલર ટોન ઉપસાવવામાં મદદ કરે છે. તેમાં સનસ્ક્રીન હોય છે. જે સૂર્યનાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી તમારી સ્કિનને રક્ષણ આપે છે. ફેસના ડાઘધબ્બાને સરળતાથી છુપાવવામાં મદદ કરે છે.

ક્રીમ એક કામ અનેક

ડેલી મેકઅપ માટે સીસી ક્રીમ ખૂબ સારો વિકલ્પ છે. તે સ્કિનના રંગને નિખારે છે. જો તમારી સ્કિન પર લાઈટ, ડાર્ક પેચ છે, તો તેને છુપાવે છે. તે ઉપરાંત સીસી ક્રીમ સ્કિન સાથે સરળતાથી બ્લેન્ડ થઈ જાય છે. તે મોઈશ્ચરાઈઝર સાથે સન પ્રોટેક્શન આપે છે. આ એક ક્રીમમાં મોઈશ્ચરાઈઝર સનસ્ક્રીન, ફાઉન્ડેશન બેઝ અને કંસીલરના અનેક ગુણ રહેલા હોય છે.

સીસી ક્રીમનો કેવી રીતે કરવો

સીસી ક્રીમનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તમારા માટે એ જાણવું ખૂબ જરૂરી છે કે તે લગાવવાનદ્ઘ યોગ્ય રીત કઈ છે, કારણ કે ડ્રાય, ઓઈલી અને સેન્સિટિવ સ્કિન પર સીસી ક્રીમ લગાવવાની રીત અલગ-અલગ હોય છે. જો તમે ડ્રાય સ્કિન પર સીસી ક્રીમ લગાવી રહ્યા છો તો પહેલાં સ્કિન પર મોઈશ્ચરાઈઝરને યોગ્ય રીતે અપ્લાય કરો અને પછી સીસી ક્રીમ લગાવો, પરંતુ જો તમે ઓઈલી સ્કિન પર લગાવી રહ્યા છો તો તમે તેને ડાયરેક્ટ અપ્લાય કરી શકો છો. સીસી ક્રીમ સ્કિન પર જલદીથી બ્લેન્ડ થઈ જાય છે. તે લગાવવાથી ફેસ પર ગ્લો આવે છે અને ચીક્સ હાઈલાઈટ થાય છે. તમારી સ્કિન પહેલાંથી વધારે શાઈન કરે છે અને તે લાંબા સમય સુધી ટકી પણ રહે છે. સીસી ક્રીમ લગાવીને તમે ફૂલ મેકઅપ લુક મેળવી શકો છો અને છવાઈ શકો છો કોઈ પ્રસંગમાં કે તમારા પ્રિયજનોની વચ્ચે.

સીસી ક્રીમ કેવી રીતે પસંદ કરશો?

સીસી ક્રીમ દરેક મહિલાની જરૂરિયાતને પૂરી કરે છે. આજકાલ તો આ સીસી ક્રીમ બધાની મેકઅપ કિટનો જરૂરી ભાગ બની ગઈ છે. ઉનાળામાં આ ક્રીમ મેકઅપની સાથે ૧૦ કલાક સુધી યૂવી અને એર પોલ્યુશનથી પ્રોટેક્શન પણ આપે છે, જો તમારે ફલાલેસ લુક જોઈએ છે, તો તે માટે યોગ્ય સીસી ક્રીમ પસંદ કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

બજારમાં અનેક વિકલ્પ ઉપલબ્ધ છે, જે ઓછા સમય અને કિંમતમાં તમને આકર્ષક લુક આપવાનો વાયદો કરે છે, પરંતુ થોડીક સમજદારી દાખવો અને હંમેશાં યોગ્ય બ્રાન્ડની સીસી ક્રીમ જ ખરીદવાનો આગ્રહ રાખો. ●

આ રીતે બનો સ્લિમટ્રિમ એન્ડ બ્યૂટિફુલ

રોજિંદા જીવનમાં કેટલાક પરિવર્તન લાવીને તમે સ્લિમટ્રિમ અને બ્યૂટિફુલ બની શકો છો, આ રીતે...

દરેક યુવતી ઈચ્છે છે કે તે સ્લિમટ્રિમ અને બ્યૂટિફુલ દેખાય, પણ આજનો યુવાવર્ગ ફાસ્ટ ફૂડનો એવો તે દીવાનો થયો છે કે સ્વાદ માટે કંઈ પણ ખાય છે, જ્યારે ખાણીપીણીની આ ટેવથી ફિગર પર અસર થાય છે. જો તમે સતત ફાસ્ટ ફૂડનું સેવન કરી રહ્યા છો અને તે પણ શારીરિક મહેનત અને એક્સર્સાઈઝ વિના તો સ્થૂળતા સાથે મિત્રતા થવી નિશ્ચિત છે.

સ્વાદ બગાડે સ્વાસ્થ્ય

ખાણીપીણીની ખોટી ટેવ અને ખોટી જીવનશૈલીના લીધે શરીરમાં એક્સ્ટ્રા ફેટ બની જાય છે, જેથી વજન વધવા લાગે છે અને સ્થૂળતાની સમસ્યા ઊભી થાય છે. આજની યુવાન છોકરીઓને જીભના ચટાકા વધારે હોય છે, પણ આ સ્વાદની સાથે સ્લિમટ્રિમ બનવાનું સપનું જોવું તેમના માટે એક સપનું જ બનીને રહી જાય છે.

શરીરમાં જ્યારે ફેટ બની જાય છે ત્યારે તેની સૌથી વધારે અસર કમર અને પેટના ભાગ પર જ થાય છે. આ બંને શરીરના એવા ભાગ છે જ્યાં ચરબી સૌથી વધારે ભેગી થાય છે, જેથી ખબર પડી જાય છે કે આપણે ખૂબ સ્થૂળ થઈ ગયા છીએ.

આ સ્થિતિમાં કેટલીક યુવતીઓ, જે ગઈકાલ સુધી પિઝા, બર્ગર વગેરે ખાતી હતી. તે પોતાનું ડાયટ તાત્કાલિક ઘટાડી દે છે અને દવાઓનો સહારો લેવા લાગે છે, તે બિલકુલ યોગ્ય નથી.

અહીં પ્રસ્તુત છે, સ્થૂળતા ઘટાડવાના કેટલાક ઉપયોગી અને સરળ ઉપાય :

સ્થૂળ પેટ અને કમરના લીધે યુવતીઓ મનપસંદ ડ્રેસ પહેરી નથી શકતી, તેથી ફાસ્ટફૂડ ખાવાનું બંધ કરવું જોઈએ. સ્થૂળતા ઘટાડવાની શરૂઆત સૌપ્રથમ ડાયટ ચાર્ટ બદલવાથી કરવી જોઈએ. ડાયટમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારો. સોયાબીન, ટોફૂ, નટ્સ જેવા ફૂડ્સમાં પ્રોટીન હોય છે. તેને ખાવાથી જલદી ભૂખ નથી લાગતી.

લીંબુ અને મધ : સવારમાં ખાલી પેટ નવશેકા પાણીમાં મધ અને લીંબુનો રસ ઉમેરી પીવાની ટેવ પાડો. પેટની મોટાભાગની ચરબીમાં ઘટાડો અનુભવશો.

ઈંડાનો સફેદ ભાગ : કમર અને પેટની ચરબી ઘટાડવા માટે નાસ્તામાં ઈંડાના સફેદ ભાગનું સેવન અચૂક કરો. તેમાં પ્રોટીન અને એમીનો એસિડ બંને વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. ઈંડાનો સફેદ ભાગ લાભદાયક હોય છે. તેમાં ફેટ નથી હોતી.

બદામ : બદામમાં વિટામિન અને મિનરલ્સ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. રોજ સવારે પલાળેલી બદામ ખાઓ. તેનાથી શરીરને ઉષ્મા અને ઊર્જા બંને મળે છે અને બોડીની મોટાભાગની ફેટ ઘટી જાય છે.

બ્રાઉન રાઈસ : બ્રાઉન રાઈસ ફેટ ફ્રી હોય છે. તેમાં કેલરી ન બરાબર હોય છે તે ખાવાથી શરીર સ્થૂળ નથી બનતું.

પ્રવાહી શાકભાજી અને ફળ : પ્રવાહી શાકભાજી અને ફળનો અર્થ છે એવા ફળ અને શાકભાજી, જેમાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય, જેમ કે દૂધી, ગાજર, ડુંગળી, કાકડી, તરબૂચ, પપૈયું, ટામેટાં. તેનું સેવન કરવાથી સ્થૂળતા જલદી ઘટી જાય છે.

દલિયા : દલિયામાં કેલરી બિલકુલ નથી હોતી. ફેટ ફ્રી બોડી મેળવવા માટે આ સૌથી બેસ્ટ છે. દલિયા ખાવાથી ભૂખ પણ જલદી લાગે છે અને તેમાંથી ભરપૂર ઊર્જા મળે છે.

પાણીનું સેવન : વધારે પાણી પીવાથી ફેસની સુંદરતા જળવાઈ રહે છે.

લીલા શાકભાજી : કેલરી બર્ન કરવા માટે તમારા ડાયટમાં લીલા શાકભાજી સામેલ કરો.

શું ન ખાવું

- વધારે ઓઈલી, મસાલેદાર ભોજનથી દૂર રહો.
- બહારનું બિલકુલ ન ખાઓ.
- વધારે મીઠાઈનું સેવન ન કરો.
- છોલે, રાજમા, ભાતનું વધારે સેવન ન કરો.
- શુગરમાં ફ્રક્ટોજ હોય છે જે પેટની ચારેબાજુ ફેટ વધારે છે. કોલ્ડ ડ્રિંક, આર્ટિફિશિયલી ફ્લેવર્ડ જ્યૂસ અને સ્વીટ બેવરેજથી સ્થૂળતાનું જોખમ વધી જાય છે.

કમર અને પેટને સ્લિમ રાખવા માટે એક્સર્સાઈઝ

બેસ્ટ ફિગર માટે યોગ્ય ડાયટની સાથે એક્સર્સાઈઝ કરવી ખૂબ જરૂરી છે. આ એક્સર્સાઈઝથી બોડીની ફેટ ઘટાડીને કમરને સ્લિમટ્રિમ બનાવી શકો છો :

ડબલ લેગ એક્સર્સાઈઝ : પીઠના બળે ઊંઘીને બંને પગને ઉપર ઉઠાવીને બંને ઘૂંટણ વાળો. ૫ સેકન્ડ સુધી હાથથી પગને પકડી રાખો. આવું ૭-૮ વાર કરો.

કાતર એક્સર્સાઈઝ : આ કમરને સ્લિમટ્રિમ બનાવવા માટે ખૂબ લાભપ્રદ છે. આ એક્સર્સાઈઝ કરવા માટે પીઠના બળે ઊંઘીને બંને પગને ઉપર ઉઠાવો અને પછી જમણો પગ નીચે લાવો અને સીધો કરો. હવે ડાબા પગને નીચે લાવો અને સીધો કરો. આ પ્રક્રિયા ૧૦ વાર કરો.

દોરડા કૂદવા : કમરને સ્લિમટ્રિમ બનાવવા માટે આ એક્સર્સાઈઝ ખૂબ લાભપ્રદ છે. તે કમરને સ્લિમ બનાવવાની સાથે માંસપેશીઓને પણ મજબૂત બનાવે છે.

બાયસાઈકલ ક્રંચેઝ : પીઠના બળે ઊંઘીને બંને પગને હવામાં સાઈકલની જેમ ચલાવો. તેનાથી પેટ, જાંઘ અને કમરની ચરબી ઘટે છે.

- મોનિકા ગુપ્તા ●

ટૈનિંગ દૂર કરવાના ઉપાય

સૂર્યપ્રકાશથી બચવા માટે મહિલાઓ દુપટ્ટા, સ્કાર્ફ, સનગ્લાસિસ, છત્રીનો ઉપયોગ કરે છે, કારણ કે તડકામાં નીકળવાથી ટેનિંગની સમસ્યા ઊભી થાય છે અને આ જ ટેનિંગ કેટલીક સ્કિનની સમસ્યાનું કારણ બને છે.

ડો. રોહિત બત્રા, સ્કિન નિષ્ણાત, સર ગંગા રામ હોસ્પિટલ, દિલ્લી, અનઈવન ટોન વિશે જણાવે છે કે તનનો જે ભાગ તડકાના સંપર્કમાં વધારે આવે છે ત્યાં ટેનિંગની સમસ્યા થાય છે. ટેનિંગ સૌથી વધારે ગરદન, કમર કે પછી હાથ પર થાય છે. ટેનિંગનો સૌથી વધારે શિકાર શ્યામ લોકો થાય છે. એટલે કે તેમનામાં મેલોનિન વધારે હોય છે અને તડકાના સંપર્કમાં આવવાથી તેમનું તન વધારે પ્રમાણમાં મેલોનિન ઉત્પન્ન કરે છે, જ્યારે ગોરા રંગના લોકોને ટેનિંગની સમસ્યા નથી થતી. તડકામાં રહેવાથી તેમને સનબર્ન થાય છે, તેથી તેમની સ્કિન પર બળતરા થવા લાગે છે.

તડકામાં બહાર નીકળતા પહેલાં તનના ખુલ્લા ભાગ પર સનસ્ક્રીન લગાવો અને જો લાંબા સમય સુધી તડકામાં રહેવાનું છે, તો દર ૨ કલાક પછી સનસ્ક્રીન લગાવતા રહો. પૂરી બાંયના કપડાં પહેરો.

ડો. મોના સ્વામી, હોમિયોપેથિક, કોસ્મેટોલોજિસ્ટ જણાવે છે કે આમ તો સ્કિન પરથી ટેનિંગ રિમૂવ કરવાના અનેક ઉપાય છે, પણ સારું એ રહે છે કે ટેનિંગથી રક્ષણ કરવાના ઉપાય કરવામાં આવે. સનસ્ક્રીન, ક્લીંઝર, ટોનર, મોઈશ્ચરાઈઝર, નાઈટ સીરમ વગેરે ટેનિંગને અટકાવવા મદદરૂપ થાય છે.

> **સૂર્યપ્રકાશની** અસરથી જ્યારે સ્કિનનો રંગ બદલાવા લાગે ત્યારે સમજવું કે સમય આવી ગયો છે આ રીતને અમલમાં મૂકવાનો....

કેમિકલ ટ્રીટમેન્ટ અપનાવો ટેનિંગ દૂર કરો

કેટલીક વાર તમે એ રીતે ટેનિંગનો શિકાર થાઓ છો કે કેમિકલ ટ્રીટમેન્ટની મદદ લેવી પડે છે. આજે બજારમાં કેટલાય પ્રકારના કેમિકલ અને લેઝર ટ્રીટમેન્ટ ઉપલબ્ધ છે. તે વિશે નીચે વિસ્તારથી માહિતી આપી છે :

કેમિકલ પીલ : આ એક એવી ટેક્નિક છે, જે ફેસ, ગરદન અને હાથની સ્કિન પર ટેનિંગની અસર ઘટાડવા અસરકારક છે. કેમિકલ પીલ અંતર્ગત મર્યાદિત સમયમાં ટોક્સિક કેમિકલ સોલ્યુશન સ્કિન પર એપ્લાય કરવામાં આવે છે, તેથી સ્કિનના ઉપરના પડના ટિશ્યૂ મરી જાય છે અને તેનું એક પડ ઊતરી જાય છે. તેથી સ્કિન નિખરવા લાગે છે અને ટેનિંગ રિમૂવ થાય છે.

કેમિકલ પીલ ૩ પ્રકારના હોય છે - લંચટાઈમ પીલ, મીડિયમ પીલ અને ડીપ પીલ.

ફોટો ફેસિયલ : ટેનિંગની સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા ફોટો ફેસિયલ ખૂબ ઉપયોગી છે. સન ડેમેજથી સ્કિનને વધારે નુકસાન થાય છે કે મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટનો સહારો લેવો પડે છે. ફોટો ફેસિયલ કરાવવાથી સ્કિન નિખરી ઊઠે છે, પણ આ ફેસિયલ કરાવતા પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ અચૂક લો.

કાર્બન ફેસિયલ : સ્કિન પરના નિખારને જાળવી રાખવા માટે કાર્બન ફેસિયલ કરાવવો જરૂરી છે. તેનાથી ફેસ નિખરી જાય છે અને તે વધારે જીવંત લાગે છે. આજકાલ કાર્બન ફેસિયલનો વધારે ટ્રેન્ડ છે, તેની ખાસિયત એ છે કે તે તમામ પ્રકારની સ્કિન પર સૂટ કરે છે. તે એક નોનઈન્વેસિવ પ્રક્રિયા છે. તે ચારકોલ ફેસિયલ કે ચારકોલ પીલના નામે ઓળખાય છે. આ ફેસિયલમાં પ્રવાહી કાર્બનના પડને ફેસ પર લગાવવામાં આવે છે, તે રોમછિદ્રોમાં ઊંડાણ સુધી પ્રવેશે છે. આ ફેસિયલ સ્કિન પરથી ડેડ સ્કિન સેલ્સ અને બ્લેડહેડ્સને સાફ કરે છે.

પીઆરપી થેરપિ : પીઆરપી થેરપિને પ્લેટલેટ્સ રિચ પ્લાઝમા થેરપિના નામે ઓળખવામાં આવે છે. સૂર્યના હાનિકારક કિરણોના લીધે સ્કિનને ગંભીર નુકસાન થાય છે, તેથી તેનો રંગ ઊડી જાય છે, પણ આ થેરપિથી સ્કિનને એક નવું રૂપ આપવામાં મદદ મળે છે. આ એક સામાન્ય પ્રક્રિયા છે, તે ૧-૨ કલાકમાં પૂરી થઈ જાય છે.

ઘરેલુ ઉપાય છે મદદરૂપ

અહીં આપેલા ઘરેલુ ઉપાય ટેનિંગની સમસ્યાને દૂર કરે છે :

એલોવેરા : આ એવો છોડ છે, જે સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે. એલોવેરા ખાવાના જેટલા લાભ થાય છે એટલા જ તેને લગાવવાના પણ લાભ છે. એલોવેરા સ્કિન પરના ટેનિંગને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. ટેનિંગથી છુટકારો મેળવવા માટે એલોવેરા જેલમાં લીંબુનો રસ મિક્સ કરીને લગાવો. ૧૫ મિનિટ પછી પાણીથી ધોઈ લો.

કેસર : કેસરથી માત્ર ખાવાનો ટેસ્ટ નથી વધતો, તે ટેનિંગને પણ દૂર કરે છે. કેસરને મલાઈમાં મિક્સ કરીને પૂરી રાત ફેસ પર લગાવી રાખો. સવારે પાણીથી ફેસ ધોઈ લો.

હળદર : આ કેટલાય ગુણોથી ભરપૂર હોય છે. તે ફેસનો રંગ નિખારે છે. એક સર્વે પરથી જાણવા મળ્યું છે કે હળદરને ક્રીમમાં મિક્સ કરીને લગાવવાથી સ્કિનને સૂર્યના હાનિકારક કિરણોથી થતા નુકસાન સામે રક્ષણ મળે છે.

બટાકા : તેનો પણ ટેનિંગ ઘટાડવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. બટાકા કાપીને ટેનિંગવાળી જગ્યાએ લગાવો. ૧૫ મિનિટ પછી પાણીથી ફેસ ધોઈ લો.

- પૂજા ભારદ્વાજ ●

તમારી સ્કિનનો બોડીગાર્ડ

અનિચ્છિત વાળથી તમે પરેશાન છો અને સમાધાન ઈચ્છો છો, તો આ જાણકારી તમારા માટે જ છે...

મોસમ બદલાઈ ગઈ છે અને ઉનાળો ધીરેધીરે તેનું ઉગ્ર સ્વરૂપ બતાવી રહ્યો છે. ઉનાળામાં કૂલ રહેવા માટે યુવતીઓ શોર્ટ્સ, સ્કર્ટ, કેપ પહેરતી હોય છે. આજકાલ નોકરિયાત મહિલાઓ પણ વેસ્ટર્ન લુકને પ્રાથમિકતા આપે છે અને ઓફિસમાં શોર્ટ ડ્રેસિસ પહેરતી હોય છે.

પરંતુ તમે આ ડ્રેસિસ કેરી કરો છો તો તમારા હાથના વાળ તમારી સ્ટાઈલ અને ફેશનને ફિક્કા પાડી દે છે. આ સ્થિતિથી દૂર રહેવા માટે હેર રિમૂવલ ક્રીમ બેસ્ટ ઓપ્શન છે.

લાંબા સમય સુધી આપે કોમળતાનો અહેસાસ

જ્યારે તમે સૂર્યના પ્રકાશમાં બહાર નીકળો છો, ત્યારે તમે ટેનિંગનો શિકાર થઈ જાઓ છો અને તમારી સ્કિન ડ્રાય થઈ જાય છે, પરંતુ આ હેર રિમૂવલ ક્રીમ ન માત્ર તમને અનિચ્છિત વાળથી છુટકારો અપાવે છે, પરંતુ તમારી સ્કિનને મુલાયમ બનાવે છે.

હેર રિમૂવલ ક્રીમ

૩ મિનિટમાં કામ કરતી હેર રિમૂવલ ક્રીમ દરેક ઉંમરની મહિલાઓ માટે બેસ્ટ બ્યૂટિ ટૂલ છે, કારણ કે આ દોડધામભર્યા જીવનમાં સમયની કમી બધાને રહે છે અને પાર્લર જવા માટે સમય નથી મળતો. તમારે પાર્ટીમાં જવું હોય કે ઓફિસમાં કોઈ સ્પેશિયલ ડે હોય કે પછી ડેટ પર જવું હોય, હેર રિમૂવલ ક્રીમ તમારી સમસ્યાનો સરળ વિકલ્પ અને ઉપાય છે. તેની સાથે તમને વેક્સ કરાવવું ન ગમતું હોય તો તમારા માટે આ બેસ્ટ વિકલ્પ છે.

હેર રિમૂવલના હર્બલ ઉપાય

ખૂબસૂરત લુક કઈ મહિલા ન ઈચ્છે, પરંતુ અનિચ્છિત હેર આ સુંદરતા પર ડાઘનું કામ કરે છે.

જાણીએ, અનિચ્છિત હેરને કેવી રીતે રિમૂવ કરશો, જેથી સુંદરતા જળવાઈ રહે :

કાચું પપૈયું : અનિચ્છિત હેરથી છુટકારો મેળવવા કાચું પપૈયું ખૂબ મદદરૂપ છે. કાચા પપૈયામાં પપાઈન નામનો એંજાઈમ હોય છે અને આ પપાઈનમાં હેરને નષ્ટ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. તે હેરના ગ્રોથને વધતા અટકાવે છે. હેર રિમૂવલ ક્રીમ માટે કાચું પપૈયું સૌથી અસરકારક છે

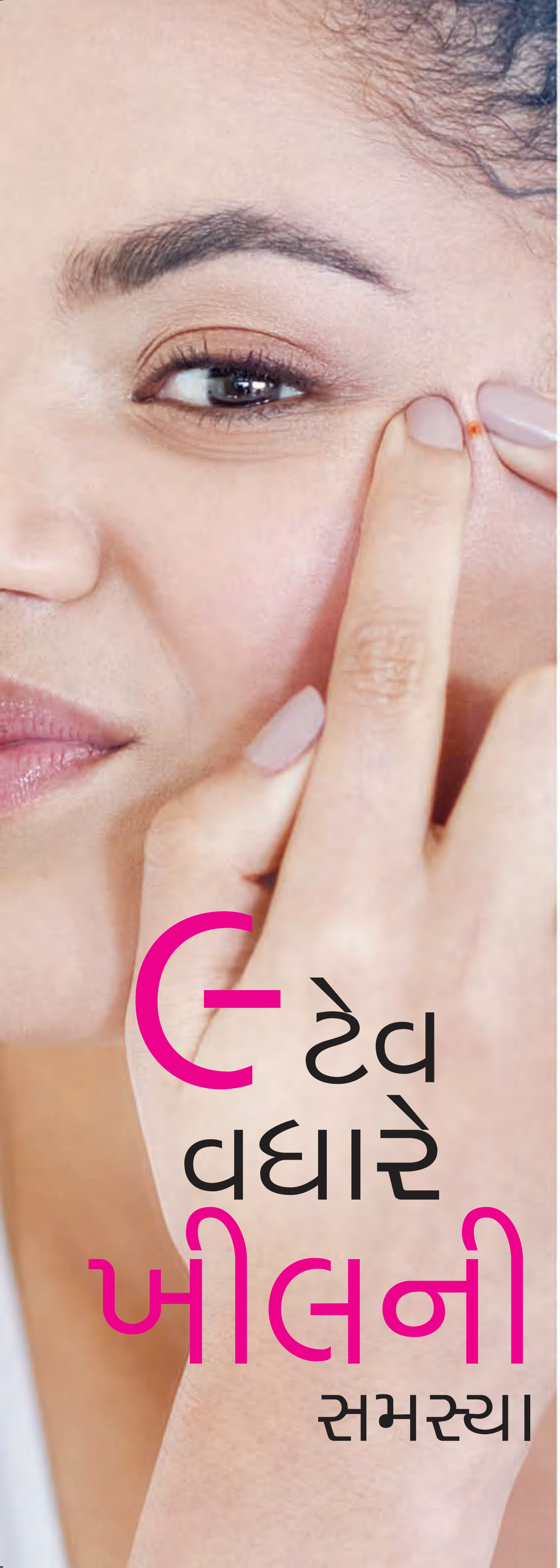
ઈંડું : સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ ઈંડું ખાવાથી જેટલા લાભ થાય છે, એટલું જ તે સુંદરતા વધારવા માટે અસરકારક છે. ઈંડાની સફેદીનો ઉપયોગ કરવાથી અનિચ્છિત હેરથી છુટકારો મળે છે.

ખાંડ અને સરકો : ખાંડ અને સરકો ઘરેલુ વેક્સ જેવું જ કામ કરે છે. ખાંડ, લીંબુ અને મધના મિશ્રણની જેમ તે પણ વેક્સિંગનું કામ કરે છે.

વેસણ : વેસણનો ઉપયોગ કરવાથી સ્કિન મુલાયમ થાય છે અને તેનાથી અનિચ્છિત હેરથી છુટકારો મળે છે. વેસણ, હળદર અને સરસવનું તેલ મિક્સ કરીને પેસ્ટ બનાવો. પેસ્ટ ફેસ પર લગાવીને સુકાવા દો. પછી હળવા હાથથી ઘસીને ઉતારો.

ઘરેલુ ઉપાય સિવાય અન્ય વિકલ્પ છે

હેર રિમૂવલ ક્રીમ અપનાવો, કારણ કે આ ક્રીમ તમારા અનિચ્છિત હેરને દૂર કરશે, સાથે સ્કિન પર નિખાર આવશે અને એવોકાડો ઓઈલ લાઈકોરાઈસ એક્સટ્રેક્ટ યુક્ત તેની ફોર્મ્યુલા અનિચ્છિત હેર દૂર કરીને સ્કિનટોનને નિખારવામાં મદદ કરે છે. •



૯ ટેવ વધારે ખીલની સમસ્યા

ખીલની સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા માટે
તમારે આ ટેવ તો છોડવી જ પડશે...

ખૂબસૂરત લુક ન માત્ર ખુશી આપે છે, પણ આત્મવિશ્વાસ વધારીને તમને દુનિયાનો સામનો કરતા શીખવે છે, પણ આજના સમયમાં વધતા પ્રદૂષણ, ખાણીપીણી ખોટી ટેવ, વધતી તાણના લીધે સ્કિન પર સૌથી વધારે અસર થાય છે. એટલું જ નહીં, અડધી રાત સુધી જાગવું અને જીવનશૈલી સંબંધિત અન્ય ખોટી ટેવ પણ સ્કિનને નિસ્તેજ બનાવવાની સાથે ખીલનો પણ શિકાર બનાવે છે. આવો, જાણીએ કેટલીય ટેવ વિશે, જે ખીલનું કારણ બને છે.

ફેસને વારંવાર સ્પર્શ કરવો : આપણા હાથ પૂરો દિવસ હજારો બેક્ટેરિયાના સંપર્કમાં આવે છે. જરૂરી નથી કે આપણે હાથને વારંવાર ધોઈએ. એવામાં અવારનવાર કેટલીય વાર ગંદા હાથથી ફેસને સ્પર્શ કરીએ છીએ. આ રીતે ફેસની સ્કિન પર બેક્ટેરિયા, ધૂળ અને ગંદકી પહોંચાડવાનું કામ કરે છે, જે ખીલનું કારણ બને છે.

ખોટી રીતે સ્ક્રબ કરવું : તમે એમ વિચારો છો કે ફેસ પર વારંવાર સ્ક્રબ કરીને અથવા સ્કિનને ટુવાલથી લૂછીને તમારા રોમછિદ્રોને ઊંડાણ સુધી સાફ કરી રહ્યા છો, પણ હકીકત તેનાથી બિલકુલ અલગ જ છે. આવું કરીને તમે સ્કિનને વધારે નુકસાન પહોંચાડી રહ્યા છો. અઠવાડિયામાં ૧ વાર અચૂક સ્ક્રબ કરવું જોઈએ.

ગંદા મેકઅપ બ્રશનો ઉપયોગ : કેટલીય વાર આળસ આવવાથી આપણે મેકઅપ બ્રશને ધોયા વિના તેનો વારંવાર ફેસ પર ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણને લાગે છે કે તેનો ઉપયોગ આપણા સિવાય બીજું કોઈ તો કરતું નથી, પણ આ એક મોટી ભૂલ છે. બ્રશ પર જામેલી ધૂળ, ગંદકી અને મેકઅપ તેના રેશાના મૂળમાં ફસાઈ જાય છે અને ફરીથી તેનો ઉપયોગ કરતા સ્કિન પર ખીલ અને સ્કિન ઈંફેક્શનનું કારણ બને છે.

એક્સર્સાઈઝ પછી ન નહાવું : એક્સર્સાઈઝ કરવાથી શરીરમાંથી પરસેવો બહાર નીકળે છે. બહારનું પ્રદૂષણ, ધૂળમાટી પરસેવાની સાથે મળીને ખીલ પેદા કરે છે. તેથી વર્કઆઉટ પછી અચૂકપણે નહાવું જોઈએ.

પૂરતી ઊંઘ ન લેવી : પૂરતી ઊંઘ ન લેવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્ટ્રેસનું પ્રમાણ વધી જાય છે. તેની સીધી અસર સ્કિન પર થાય છે. તેથી સ્વસ્થ સ્કિન અને ખીલથી છુટકારો જોઈએ છે તો પૂરતી ઊંઘ લો.

ખીલને નખથી ફોડશો નહીં : ખીલ સાથે કોઈ પણ પ્રકારની છેડતી ન કરો, કારણ કે તેનાથી સ્કિન પર ઈંફેક્શન થવાનું જોખમ વધી જાય છે. તેથી ખીલથી ફેસ પર ડાઘધબ્બા થઈ જાય છે.

સન એક્સ્પોઝર : તડકામાં વધારે સમય સુધી બહાર રહેવાથી ખીલની સમસ્યા વકરે છે. તડકાથી ન માત્ર ટેનિંગની સમસ્યા ઊભી થાય છે, પણ તેનાથી સ્કિન વધારે ડ્રાય થઈ જાય છે. સ્કિન ઓઈલી થઈ જાય છે અને ખીલ વધારે થાય છે. તેથી તડકામાં નીકળતા પહેલાં ફેસને હંમેશાં કવર કરીને રાખો કે પછી સનસ્ક્રીન લગાવીને બહાર નીકળો.

તાણગ્રસ્ત રહેવું : જે લોકોને ખીલની સમસ્યા થતી હોય તેમના માટે તાણગ્રસ્ત થવું હાનિકારક સાબિત થઈ શકે છે, કારણ કે તાણથી ખીલ વધારે થાય છે. તાણથી દૂર રહેવા દરેક સ્થિતિમાં ખુશ રહેતા શીખો. તમે જેટલા વધારે ખુશ રહેશો એટલા જ જલદીથી સ્કિન પરથી ખીલ દૂર થશે.

ખરાબ ખાણીપીણી : ખીલનું એક કારણ ખાણીપીણીની ખોટી ટેવ છે. ખીલથી દૂર રહેવા પૌષ્ટિક ભોજન લો. જંક ફૂડથી શક્ય એટલા દૂર રહો. ફાઈબરયુક્ત આહાર લો. ચરબીયુક્ત અને ઓઈલી ભોજન લેવાનું ટાળો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી અચૂક પીવો. તેનાથી પાચનક્રિયા સુચારુ રહે છે, જેથી સ્કિન ચમકદાર અને ડાઘરહિત બને છે. લીલાં શાકભાજીનો આહારમાં વધારે ઉપયોગ કરો. આમલી, બટાકા, મરચું, રીંગણ, કાચી ડુંગળી, મૂળી, કોફી, ચા વગેરેનું સેવન ઓછું કરો. દારૂ ન પીવો, ગ્રીન ટીનું સેવન કરો. હર્બલ ફેસ વોશનો ઉપયોગ કરો.

- ગરિમા પંકજ ●

સમરમાં કૂલ અને બ્યૂટિફુલ લુક

આ નાનીનાની ટિપ્સ અને ટ્રિક્સ વધતા ઉષ્ણતામાનમાં ફેશન, મેકઅપ અને સ્કિનની કાળજી લેવામાં ઉપયોગી થશે...

સમરમાં મેકઅપ ન ફેલાય તે માટે શું કરવું? કયા કપડાં પહેરવા, જેથી ગરમી ઓછી લાગે, સ્વયંને ટેન ફ્રી કેવી રીતે રાખશો જેવા અનેક પ્રશ્ન દરેક છોકરી, દરેક મહિલાના મનમાં આવે છે, તો આવો, જાણીએ આ તમામ પ્રશ્નોના જવાબ.

સમર ડ્રેસ

તમે ઈન્ડિયન લુક ઈચ્છો છો તો સ્ટ્રેટ કુરતી, ફ્લોરલ કુરતી ટ્રાય કરી શકો છો. આ મોસમમાં બ્યૂટિફુલ લુક અને ટેનિંગથી રક્ષણ માટે કુરતી સૌથી બેસ્ટ વસ્ત્ર છે. ઈન્ડિયન લુક બ્લેક બિંદી અને કલરફુલ ઝૂમખાંથી સંપૂર્ણ થાય છે.

તમે વેસ્ટર્ન કપડાં ટ્રાય કરવા માંગો છો તો જંપસૂટ, રેપરોન સ્કર્ટ, ડેનિમ શોટ્ર્સ સાથે વાઈટ ટોપ અને પ્લાઝો ટ્રાઉઝર સાથે ક્રોપ ટોપ ટ્રાય કરી શકો છો. તેમાં તમે બ્યૂટિફુલની સાથે સ્ટાઈલિશ દેખાશો.

ઉનાળામાં કાપડની પસંદગી કરો

વસ્ત્રો હંમેશાં મોસમ મુજબ પહેરવા જોઈએ, તમને જ્યારે પણ કોઈ ડ્રેસ ગમે છે ત્યારે તે તરત જ ખરીદી લો છો. તે ડ્રેસનું કાપડ કેવું છે, તેની પર બિલકુલ ધ્યાન નથી આપતા. જ્યારે

આપણે મોસમ અનુસાર કાપડની પસંદગી કરવી જોઈએ. ઉનાળામાં કોટન, હેન્ડલૂમ, ખાદી, જોર્જેટ વગેરે કાપડના કપડાં પહેરવા જોઈએ. તે પરસેવો શોષીને તનને કૂલ રાખે છે.

કલરનું ખાસ ધ્યાન રાખો

ઉનાળામાં એવા કલરના કપડાં પસંદ કરો, જે આંખને ગમે. હળવા રંગના કપડાં પહેરવાથી ગરમી નથી લાગતી અને તે ઠંડકનો અહેસાસ કરાવે છે. ઉનાળામાં વાઈટ, બ્લૂ, પિંક, યલો, ગ્રીન કલરના વસ્ત્રો પહેરો.

ટેનિંગ દૂર કરે

ઠંડીમાં તમે વસ્ત્રોથી સ્કિનને ઢાંકી લો છો, પણ ઉનાળામાં આ શક્ય નથી. ઉનાળામાં ઢીલા કપડાં પહેરવા જોઈએ, જેથી ટેનિંગનો પ્રોબ્લેમ થાય છે. ટેનિંગની સમસ્યા ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારી સ્કિન સૂર્યના પ્રકાશમાં વધારે સમય સુધી રહે છે. સૂર્યના હાનિકારક કિરણો સ્કિનને નુકસાન પહોંચાડે છે. ટેનિંગથી રાહત મેળવવા માટે તમે નીચેની ટિપ્સ આપનાવી શકો છો :

- અઠવાડિયામાં ૩ વાર સ્ક્રબ કરો.
- ઘરેથી બહાર નીકળતા ૧૫ મિનિટ પહેલાં સનસ્ક્રીન અચૂક લગાવો.
- હળદરમાં લીંબુનો રસ અને દૂધ મિક્સ કરીને પેસ્ટ બનાવો. આ મિશ્રણને ટેનિંગની જગ્યાએ લગાવો. તે સુકાઈ જાય પછી હળવા ભીના હાથથી ૫ મિનિટ તેને રબ કરો.
- પપૈયું મેશ કરીને સ્કિન પર લગાવો. તેનાથી ટેનિંગ દૂર થશે અને સ્કિનને પોષણ મળશે.
- ફેસ પરની ટેનિંગ દૂર કરવા બરફનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ફેસ પર બરફથી ૫ મિનિટ મસાજ કરો. તેથી ફેસ પરની ટેનિંગ દૂર થશે સાથે ફેસ ચમકશે.
- લીંબુ પણ ફેસ પરની ટેનિંગ દૂર કરવા માટે ખૂબ લાભપ્રદ હોય છે. લીંબુને ૨ ભાગમાં કાપીને તેનાથી ફેસ પર મસાજ કરો.

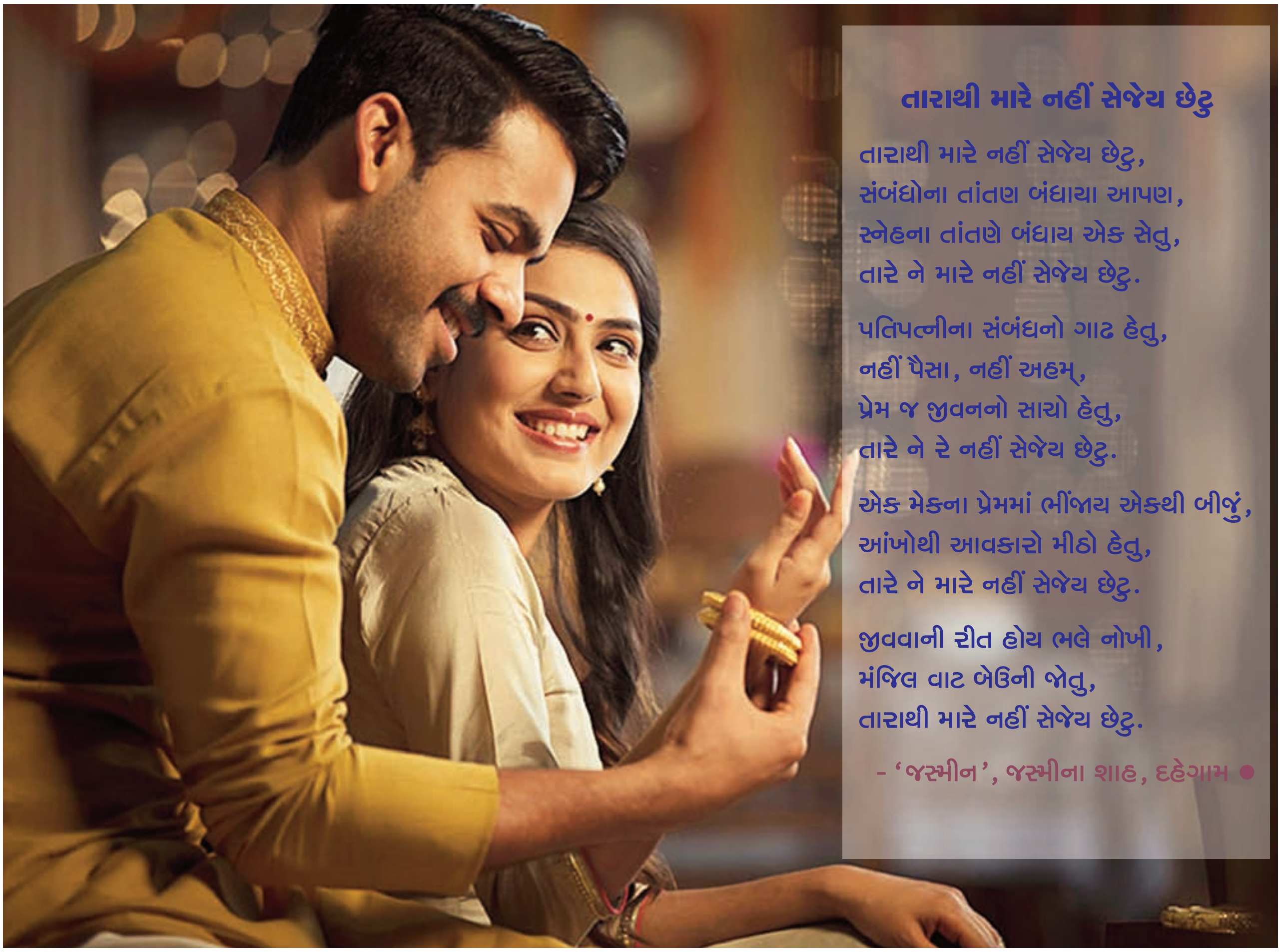
સમર મેકઅપ ટિપ્સ

ઉનાળામાં પરસેવાના લીધે મેકઅપ જલદી બગડી જાય છે. તેથી રજૂ છે કેટલીક ટિપ્સ, તેની મદદથી ઉનાળામાં મેકઅપ લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે.

- ઉનાળામાં સ્કિન ખૂબ ઓઈલી થઈ જાય છે, જેથી મેકઅપ પરફેક્ટ નથી થતો. તે માટે ઓઈલ કંટ્રોલ ફેસવોશનો ઉપયોગ કરો. મેકઅપ કરતા પહેલાં ફેસ પર બરફથી મસાજ કરો.
- કોઈ પણ ઓઈલી પ્રોડક્ટનો ઉપયોગ ન કરો.
- લિક્વિડ પાઉડરનો ઉપયોગ ન કરો. ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ કરવો છે તો ફાઉન્ડેશન તમારા સ્કિનટોન મુજબ પસંદ કરો. ફાઉન્ડેશન લગાડતી વખતે તેમાં સનસ્ક્રીન મિક્સ કરો.
- આંખ માટે કાજલ હંમેશાં સ્મજ ફ્રી પસંદ કરો. કાજલ લગાવીને આંખની નીચે પાઉડર લગાવો. તેથી કાજલ ફેલાય નહીં.
- મસકારા હંમેશાં વોટરપ્રૂફ કે ટ્રાન્સપેરન્ટ જ લગાવો.
- બ્લશ માટે મેટ લિપસ્ટિકના પીચ અથવા પિંક શેડનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તે ગાલ પર સેટ થઈ જશે અને નેચરલ લુક આપશે.
- લિપસ્ટિક લગાવતા પહેલાં હોઠ પર વેસેલિનથી મસાજ કરો. ત્યાર પછી લિપસ્ટિક લગાવો. ઉનાળામાં મેટ લિપસ્ટિક સૌથી બેસ્ટ મનાય છે, કારણ કે તે જલદી સ્મજ નથી થતી.

- સમરમાં સ્કિનને તેજ તડકાના હાનિકારક અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી બચાવવા માટે ઘરમાંથી બહાર નીકળવાથી ૨૦ મિનિટ પહેલા એસપીએફ યુક્ત સનસ્ક્રીન જરૂર લગાવો. તેનાથી તમારી સ્કિન સનબર્નથી બચશે અને સ્કિનની સુંદરતા પણ જળવાઈ રહેશે.
- સમરમાં જરૂર હોય તો જ કન્સીલર લગાવો. કંસીલર લગાવતી વખતે પૂરા ચહેરાના બદલે આંખની નીચે અને ડાઘ-ધબ્બા પર જ કન્સીલર એપ્લાય કરો.

- મોનિકા ગુપ્તા ●



તારાથી મારે નહીં સેજેય છેટુ

તારાથી મારે નહીં સેજેય છેટુ,
સંબંધોના તાંતણ બંધાયા આપણ,
સ્નેહના તાંતણે બંધાય એક સેતુ,
તારે ને મારે નહીં સેજેય છેટુ.

પતિપત્નીના સંબંધનો ગાઢ હેતુ,
નહીં પૈસા, નહીં અહમ્,
પ્રેમ જ જીવનનો સાચો હેતુ,
તારે ને રે નહીં સેજેય છેટુ.

એક મેકના પ્રેમમાં ભીંજાય એકથી બીજું,
આંખોથી આવકારો મીઠો હેતુ,
તારે ને મારે નહીં સેજેય છેટુ.

જીવવાની રીત હોય ભલે નોખી,
મંજિલ વાટ બેઉની જોતુ,
તારાથી મારે નહીં સેજેય છેટુ.

- 'જસ્મીન', જસ્મીના શાહ, દહેગામ ●

બ્રાઈડલ મેકઅપ

ફોર ડે એન્ડ નાઈટ વેડિંગ

દિવસના કે પછી રાત્રિના લગ્નને ધ્યાનમાં રાખીને
પોતાના મેકઅપની પસંદગી કરો કંઈક આ રીતે...

મેકઅપમાં સ્કિનટોન અને ડ્રેસની સાથે એ વાતનું પણ મહત્ત્વ હોય છે કે લગ્નનો સમય દિવસનો છે કે રાત્રિનો અને જ્યારે બ્રાઈડલ મેકઅપ કર્યો હોય તો પછી આ બાબતનું ધ્યાન રાખવું પણ જરૂરી બની જાય છે.

અહીં રજૂ કરીએ છીએ, ભારતી તનેજા, ડાયરેક્ટર ઓફ આલ્પ્સ બ્યૂટિ ક્લિનિક એન્ડ એકેડેમી દ્વારા જણાવવામાં આવેલી કેટલીક ખાસ ટિપ્સ :

ડે બ્રાઈડલ મેકઅપ

દિવસના બ્રાઈડલ મેકઅપ માટે સૌથી વધારે જરૂરી છે મેકઅપનો બેઝ બનાવવો. મેકઅપનો બેઝ જેટલો સારો હશે, મેકઅપ એટલો જ ખૂબસૂરત અને નેચરલ દેખાશે. ઘણી બ્રાઈડલ બેઝ બનાવવામાં ભૂલો કરતી હોય છે, જે મેકઅપનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ હોય છે.

બેઝ માટે હંમેશાં સ્કિનને મેચ કરે એવો શેડ પસંદ કરો એટલે કે ન તો વધારે લાઈટ કે ન વધારે ડાર્ક. તેને પસંદ કરવા માટે હાથ પર લગાવીને જોવાના બદલે ચહેરા પર અથવા તો જો લાઈન પર લગાવી જુઓ.

મેકઅપની શરૂઆત પ્રાઈમરથી કરો. પૂરા ચહેરા પર એકસમાન રીતે પ્રાઈમરને અપ્લાય કરો. આમ કરવાથી ચહેરાનો મેકઅપ કરવો ખૂબ સરળ થઈ જશે અને સ્કિન એકસમાન દેખાશે. પછી ચહેરા પરના ડાઘધબ્બા પર કંસીલર લગાવીને તેને છુપાવી લો. આંખોની નીચે, આઈબ્રોઝની વચ્ચે પણ કંસીલરને અપ્લાય કરો. આમ કરવાથી ચહેરો ડાઘ વિનાનો ક્લિન દેખાશે.

હવે નંબર આવે છે ફાઉન્ડેશનનો. સ્કિન પર બ્રશની મદદથી ફાઉન્ડેશન એવી રીતે અપ્લાય કરો જાણે કે તમે કોઈ સુંદર પેઈન્ટ કરી રહ્યા છો. ત્યાર પછી ઈંડાં આકારના સ્પંજની મદદથી તેને બ્લેન્ડ કરો. બ્રશની મદદથી વધારાના ફાઉન્ડેશનને દૂર કરીને લૂઝ પાઉડરની મદદથી બેઝને સેટ કરો. તેનાથી ચહેરા પર નેચરલ ચમક આવશે.

હવે કંટૂરિંગ માટે ચીકબોંસ પર હળવા શેડનું લેયર, વચ્ચે તેનાથી થોડું ડાર્ક અને છેલ્લે ડાર્ક લેયર બનાવીને બ્લેન્ડ કરો. તેને યોગ્ય રીતે બ્લેન્ડ કરી લીધા પછી તમારા ચહેરાના ફીચર્સ ઊભરી આવશે. ત્યાર પછી આઈ મેકઅપ, લિપ મેકઅપ અને હેર સ્ટાઈલ કરી શકો છો.

નાઈટ બ્રાઈડલ મેકઅપ

રાત્રિના સમયમાં બ્રાઈડલ મેકઅપ દિવસની સરખામણીમાં ડાર્ક કરવામાં આવે છે. તેના માટે મેકઅપનો કલર બોલ્ડ હોવો જોઈએ. ૩-૪ કલરને મિક્સ કરીને પણ મેકઅપ કરી શકાય છે. લગ્નના દિવસે સુંદર દેખાવા માટે આંખો ખૂબ મહત્ત્વ ધરાવે છે, જો તેની યોગ્ય કાળજી લેવામાં ન આવે તો તમારી બધી મહેનત વ્યર્થ પુરવાર થઈ શકે છે.

આંખ માટે સ્મોકી કલરનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. પોતાની આંખ તરફ લોકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવા માટે તમે બ્રાઉન, ગ્રે અને ગ્રીન કલરની આઈલાઈનરનો ઉપયોગ આંખોની ઉપરના અને નીચેના ભાગ પર કરી શકો છો. જો તમારી આંખ ભૂરી હોય તો તમે પર્પલ અને ગ્રે કલરની આઈલાઈનર લગાવી શકો છો અને જો આંખો લીલી અને વાદળી હોય તો તે તમારા માટે બ્રોંઝ શેડ અને ડાર્ક બ્રાઉન ઉત્તમ વિકલ્પ રહેશે.

જો ઓઈલી હોય સ્કિન

જો સ્કિન ઓઈલી હોય અને પરસેવો વધારે થતો હોય, તો ટૂ વે કેકનો ઉપયોગ તમારા માટે ઉત્તમ રહેશે, કારણ કે તે એક વોટરપ્રૂફ બેઝ છે. તે ઉપરાંત તમે તમારી સ્કિન માટે પેન સ્ટિક અને મૂજનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો. મૂજ ચહેરા પર લગાવતા પાઉડર ફોર્મમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે, જેથી પરસેવો થતો નથી. તે વધારાના ઓઈલને રિમૂવ કરીને ફેસને મેટ ફિનિશ અને લાઈટ લુક આપે છે. તેને હથેળીમાં લઈને સ્પંજ અથવા બ્રશની મદદથી ફેસ પર એકસમાન ફેલાવી લો.

જો સ્કિન ખૂબ વધારે ઓઈલી હોય અથવા ઉનાળાની ઋતુમાં તમે મેકઅપ કરી રહ્યા છો તો સૌપ્રથમ ફાઉન્ડેશન દ્વારા ફેસ પર બરફનો મસાજ લો. ઓઈલી સ્કિન પર ડાઘ દેખાતા હોય છે, તેથી બચવા માટે કંસીલર લગાવો. કંસીલર અને ફાઉન્ડેશન લગાવ્યા પછી મેકઅપને ટ્રાન્સલ્યૂસેટ પાઉડરથી સેટ કરો. તેનાથી મેકઅપ વધારે સમય સુધી જળવાઈ રહેશે અને વધારે ફેલાશે પણ નહીં.

જો સ્કિન હોય ડ્રાય

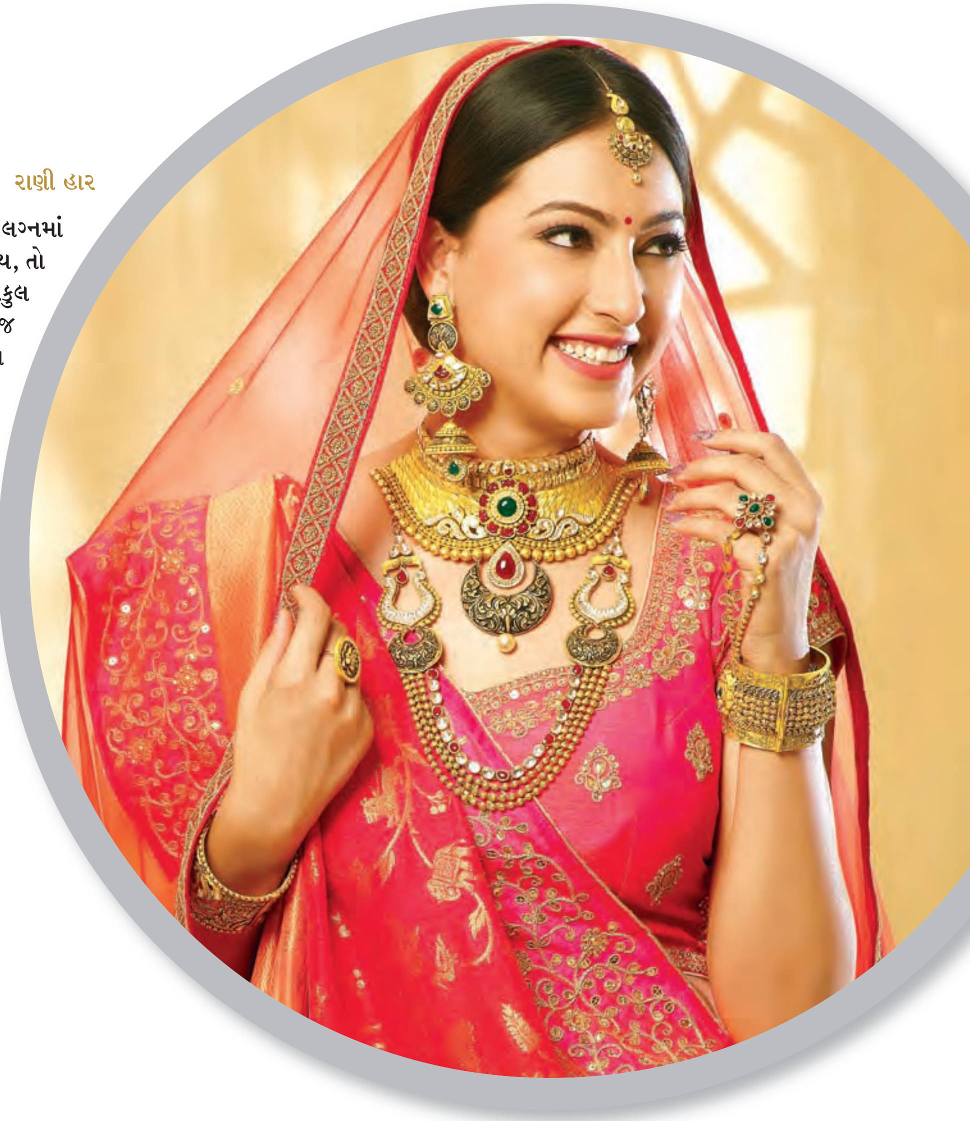
જો તમારી સ્કિન ડ્રાય હોય તો તમારે મેકઅપ દરમિયાન પાઉડરનો યૂઝ ન કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી તમારી સ્કિન વધારે ડ્રાય થઈ શકે છે. સ્કિન ડ્રાય હોવાથી તમે રિંટિડ મોઈશ્ચરાઈઝર, ક્રીમ બેઝ ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ કરી શકો છો અને જો નોર્મલ સ્કિન હોય તો તમારા માટે ફાઉન્ડેશન અને કોમ્પેક્ટ સારા ઓપ્શન છે.

આ રીતે પસંદ કરો યોગ્ય પેકેજ

- પ્રોફેશનલ મેકઅપ આર્ટિસ્ટ શોધી રહ્યા હોય તો બજેટ ૧૫ હજારથી લાખ, બે લાખ સુધી પણ જઈ શકે છે.
- કેટલાક બ્રાઈડલ પેકેજમાં નવોઢાની સાથે તેના પરિજનોનો મેકઅપ પણ સામેલ હોય છે. વેડિંગ સીઝન શરૂ થતા તમને ઓનલાઈન તથા ઓફલાઈન ઘણી સ્પેશિયલ ઓફર જોવા મળી જશે.
- કેટલાક પેકેજ લગ્નની અલગઅલગ વિધિ દરમિયાન પણ સર્વિસ આપતા હોય છે. જેમ કે મેંદી, સંગીત, લગ્ન અને ત્યાર પછી રિસેપ્શન.

લગ્નના થોડા દિવસ પહેલાં મેકઅપ ટ્રાયલ જરૂર લો. આમ કરવાથી તમને અને મેકઅપ આર્ટિસ્ટને આઈડિયા મળી જાય છે કે તમારા સ્કિનટોન પર કેવો મેકઅપ સારો લાગશે અને કયા લુકમાં તમે વધારે આરામ અનુભવી શકશો.

-પારૂલ ભટનાગર ●



રાણી હાર

જો તમે તમારા લગ્નમાં ટ્રેડિશનલ લુક ઈચ્છતા હોય, તો રાણી હાર તમારા માટે બિલકુલ યોગ્ય વિકલ્પ છે. આ એક જ હાર તમારા લુકને રોયલ અને એલિગન્ટ બતાવે છે. જેમ કે તેના નામ પરથી રાણી હારની ભવ્યતા અનુભવાય છે. આ હાર ખૂબ મોટો અને ભવ્ય હોય છે. તેમાં મોતીઓની માળા વચ્ચે સોનાના ટુકડામાં ડિઝાઈન બનાવેલી હોય છે. તેને પહેરીને તમે સ્ટનિંગ દેખાશો.

બ્રાઈડલ જ્વેલરી શું ખાસ શું નવું

તમારા લગ્નને આજીવન યાદોમાં સંગ્રહી રાખવા ઈચ્છો છો તો જ્વેલરી ફેશનના આ બદલાતા ટ્રેન્ડ્સ વિશે જરૂર જાણો...

લગ્નના શોપિંગ લિસ્ટમાં લહેંગા પછી બીજો નંબર બ્રાઈડલ જ્વેલરીનો આવે છે અને જ્યારે ઈન્ડિયન બ્રાઈડલ લુકની વાત કરીએ છીએ, તો તેમાં જ્વેલરીની એક અલગ ભવ્યતા હોય છે. આમ તો બજારમાં અનેક પ્રકારના ઘરેણાં મળતા હોય છે, પરંતુ યોગ્ય જ્વેલરીથી પરફેક્ટ બ્રાઈડલ લુક મળતો હોય છે. તેથી ઘરેણાંની ખરીદી કરવા માટે દૂરના બજારમાં જતા પહેલાં તેમજ વિવિધ શોરૂમની મુલાકાત લેતા પહેલાં ઘરેણાંની વિભિન્ન ડિઝાઈન અને પેટર્ન વિશે અચૂક જાણી લો.

રવિ કપૂર જ્વેલરી રેન્ટ પર આપે છે. તેમનું કહેવું છે કે આજકાલ બજારમાં શુદ્ધ સોનાનાં ઘરેણાં, પોલ્કી તથા રિવર્સ એડી ખૂબ ટ્રેન્ડમાં છે. જ્યારે કેટલીક વધૂઓ રાણી હાર પણ લેવાનું પસંદ કરતી હોય છે, તમે જે પણ હારને પસંદ કરો તેને સમજીવિચારીને પસંદ કરો, જેથી તમને પરફેક્ટ બ્રાઈડલ લુક મળી શકે.

જી.જે. ઈન્ટરનેશનલના અભિજ્ઞાન વર્મા જણાવે છે, ‘‘આજકાલ નવોઢા સત્યસાચી અને હજૂરીલાલ જ્વેલરીની કોપી માંગતી હોય છે, સાથે તેઓ પદ્માવત તથા મહારાણી કલેક્શન પણ જોવાનું પસંદ કરે છે. લગ્ન ઉપરાંત શગુન, મેંદી તથા કોકટેલ પાર્ટી માટે ઈંગ્લિશ જ્વેલરીની ખૂબ ડિમાન્ડ છે, જેમાં ડાયમંડ લુકનો ફ્લોરલ સેટ તથા વાઈટ ડાયમંડ ફેશનમાં છે. ઉપરાંત જો તમે પેસ્ટલ કલરનો લહેંગો પહેરવાના છો તો મિંટ કલર મીનાકારી અથવા પિંક કલર મીનાકારીની જ્વેલરી તમારા પર ખૂબ શોભી ઊઠશે.’’

જ્વેલરી ફેશનના આ બદલાતા ટ્રેન્ડ્સ પણ ધ્યાનામં રાખો :

ચોકર્સ

ચોકર્સ જ્વેલરી ટ્રેન્ડ આ વર્ષે પણ ખૂબ ચલણમાં છે. ટ્રેડિશનલ ડ્રેસ હોય કે વેસ્ટર્ન બંનેની સાથે તે ખૂબ શોભે છે. મોટાભાગની નવોઢા આજકાલ ચોકરને પ્રાથમિકતા આપે છે, કારણ કે તે ખૂબ હળવું અને સ્ટાઈલિશ દેખાય છે. સાચું માનો તો ચોકર કંફર્ટ અને સ્ટાઈલનું અજોડ મિલન છે. તે શુદ્ધ સોનામાં, પોલ્કી તથા ગોલ્ડ એમ દરેક વેરાઈટીમાં બજારમાં ઉપલબ્ધ છે.

કુંદન સેટ

કુંદન હંમેશાં સદાબહાર છે અને તે એક એવો જ્વેલરી ટ્રેન્ડ છે જે ક્યારેય આઉટ ઓફ ફેશન નથી હોતો. આજે પણ આ જ્વેલરીનો ક્રેઝ ઓછો નથી. બ્રાઈડનો લુક જ્વેલરી વિના અધૂરો છે અને શુદ્ધ સોનાની જ્વેલરી આ લુકને સંપૂર્ણ બનાવે છે. છેલ્લે અંબાણી પરિવારના લગ્નમાં શુદ્ધ સોનાની જ્વેલરીનો ચળકાટ જોવા મળ્યો હતો.

લેયરિંગ નેકલેસ

વેડિંગ જ્વેલરીમાં લેયરિંગ નેકલેસની વાત કરીએ તો તે આજકાલ ખૂબ ટ્રેન્ડમાં છે. અભિનેત્રી પ્રિયંકા ચોપરા અનેક પ્રસંગમાં લાલ ડ્રેસ સાથે લેયરિંગ નેકલેસ પહેરીને ખૂબસૂરત અંદાજમાં જોવા મળે છે. આ રીતે જ્યારે તમે ઈશા અંબાણીને લેયરિંગ નેકલેસમાં જોઈ હશે ત્યારે આ નેકલેસ તેની પર પણ ખૂબ શોભી રહ્યો હતો. આ જ્વેલરી ખરેખર તમને બિલકુલ અલગ જ લુક આપશે.

પોલ્કી

પોલ્કી બ્રાઈડલ જ્વેલરી પણ ખૂબ ટ્રેન્ડમાં છે, જેને છોકરીઓ પોતાના લગ્નમાં પહેરવાનું ખૂબ પસંદ કરી રહી છે. પોલ્કી જ્વેલરી પર કરવામાં આવેલી મીનાકારી તેની સુંદરતામાં ખૂબ વધારો કરે છે અને જ્યારે તમે તેને પહેરો છો, ત્યારે લોકોની નજર તમારી પર સ્થિર રહ્યા વિના નથી રહી શકતી.

- પૂજા ભારદ્વાજ ●

વાર્તા ● રીતુ વમા

તરસ

દીપક અને દીપ્તિએ આદર્શ કપલનું જે આવરણ ઓઢી રાખ્યું હતું તેની પાછળની સત્યતા જાણવા છતાં દીપકની દીદી શિખા ચુપ કેમ રહી...

પાર્ટી ર્ટી પૂરા જોરશોરથી ચાલી રહી હતી. દીપ્તિ અને દીપકના લગ્નની આજે ૧૬ મી વર્ષગાંઠ હતી. બંનેના ફેસ ખુશીથી ચમકી રહ્યા હતા. બંને નોઈડામાં રહે છે. ત્યાં દીપ્તિ એક કંપનીમાં સીનિયર મેનેજરની પોસ્ટ પર નિયુક્ત છે તો દીપક બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીમાં વાઈસ ચેરમેન.

દીપ્તિની આસમાની રંગની ચમકદાર સાડી બીજા બધા પર આફત વરસાવી રહી હતી. બંનેએ પોતાના નજીકના મિત્રોને બોલાવ્યા હતા. જ્યાં દીપકના મિત્રો દીપ્તિની સુંદરતા જોઈને ઊંડા નિસાસા લઈ રહ્યા હતા. ત્યાં જ દીપકનું દીપ્તિ

પ્રત્યેનું આકર્ષણ જોઈને તેની સાહેલીઓ ભલે હસી રહી હોય પણ મનોમન બળી રહી હતી.

કેક કાપીને કેટલીક કપલ ગેમ્સનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમાં પણ દીપ્તિ અને દીપક જ આગળ રહ્યા. પાર્ટી પૂરી થઈ ગઈ. બધા મિત્રોને વિદાય કર્યા પછી દીપ્તિ અને દીપક પણ પોતપોતાના રૂમમાં ગયા જ્યાં તે બંને હતા. તે આજના એ યુગલ માટે ઉદાહરણરૂપ છે જે સાથે હોવા છતાં પણ સાથે નથી. બંને, જીવનની દોડમાં એટલા ભાગી રહ્યા છે કે તેમના હાથ ક્યારે છૂટી ગયા, ખબર જ ન પડી.

આજે રાત્રે બેંગ્લોરથી દીપકની દીદી આવી રહી હતી. દીપ્તિએ આ દિવસની રજા લઈ લીધી. નોકરીની મદદથી ઘરની સજાવટમાં પણ થોડું પરિવર્તન લાવી દીધું હતું. દીપક પણ સીધો ઓફિસથી દીદીને લેવા એરપોર્ટ ગયો. સાંજે ૭ વાગે દરવાજાની ઘંટડી રણકી તો દીપ્તિએ દોડીને દરવાજો ખોલ્યો. સાસરિયામાં તે શિખા દીદીની સૌથી નજીક હતી. શિખા એક બિનધાસ્ત ૪૬ વર્ષની સ્માર્ટ મહિલા હતી. જે દૂધને દૂધ અને પાણીને પાણી જ કહેતી. શિખા પાસે તે સંકોચ વિના દીપક અને તેના સાસુસસરાની નિંદા કરી શકતી. શિખા સાથે તેનો નણંદનો નહીં, પણ દીદીનો સંબંધ હતો.

શિખા મરૂન ડ્રેસમાં ખૂબ સુંદર લાગી રહી હતી. દીપ્તિ પણ સફેદ ગાઉનમાં ખૂબ સુંદર લાગી રહી હતી.

દીપ્તિને ગળે લગાવતા શિખા બોલી, “દીપ્તિ, તું ક્યારે મોટી ઉંમરની લાગીશ, હજી તો બસ ૧૬ વર્ષની લાગી રહી છે.”

“જે દિવસે તારી ચરબી ઓછી થશે જાડી.” પાછળથી દીપકના હસવાનો અવાજ સંભળાયો.

રાત્રે જમવામાં બધું શિખાની પસંદનું હતું. ચિલ્લી પનીર, ફ્રાઈડ રાઈસ, મંચૂરિયન, રૂમાલી રોટી અને ગાજરનો હલવો.

“એવું લાગતું જ નથી કે ભાભીના ઘરે આવી છું. એવું લાગે છે કે મમ્મી પપ્પાના ઘરે છું.” શિખા રૂંધાયેલા સ્વરે બોલી.

સવારે શિખા જ્યારે ૯ વાગે ઊંઘીને ઊઠી ત્યારે દીપ્તિ નાસ્તાની તૈયારીમાં લાગેલી હતી.

“ઘર મારી ભત્રીજી વિના કેટલું સૂમસામ લાગી રહ્યું છે.” શિખાએ કહ્યું તો દીપક અને દીપ્તિ બંને એકબીજાની સામે સૂની આંખે જોઈ રહ્યા હતા. આ બધું દીદીની અનુભવી આંખથી છૂપું ન રહી શક્યું.

જેવું એક સામાન્ય લગ્નમાં થાય છે. કંઈક આવી જ સ્ટોરી તેમના લગ્નની પણ હતી. કેટલાક વર્ષો સુધી તો તેઓ પણ એકબીજાના પ્રેમમાં ડૂબતા રહ્યા અને સમય વીતતાંવીતતા તેમનો પ્રેમ પણ ગાયબ થઈ ગયો. પછી શરૂ થઈ એકબીજાને પોતાના જેવા બનાવવાની ખેંચતાણી. તેમાં સંબંધની મીઠાશ ક્યાં ખોવાઈ ગઈ હતી તે કોઈને ખબર ન પડી. બંને વચ્ચે એટલી સમજદારી હતી કે પોતાના સંબંધની કડવાશ ક્યારેય પોતાના પરિવાર અને બાળકો સમક્ષ જાહેર થવા દીધી નહોતી. તેમણે પોતાની બંને દીકરીને બોર્ડિંગમાં મૂકી દીધી, તેથી તે પોતાના સંબંધ વચ્ચે વધી રહેલી ખીણને અનુભવી ન શકે.

“દીદી, દીપકનું કંઈ બરાબર નથી. તે ઘણી વાર રાતનું ડિનર બહાર કરીને આવે છે.” દીપ્તિ સપાટ સ્વરે બોલી અને પછી મોબાઈલમાં વ્યસ્ત થઈ ગઈ.

શિખા પૂરા ૪ વર્ષ પછી ભાઈભાભી પાસે આવી હતી, પણ તેને એવું લાગી રહ્યું હતું કે જાણે ૪ દાયકા પછી આવી હોય.

શિખા મનોમન મનન કરી રહી હતી કે ક્યારેક એવું પણ થાય છે જ્યારે જીવનમાં ઘણું બધું જલદી મળી જાય તો ખબર નથી રહેતી કે ક્યારે કંટાળાજનક પરિસ્થિતિ સંબંધમાં આવી ગઈ. આ સંઘર્ષ જ છે જે જિંદગીને જિંદાદિલીથી જીવવાની રાહ બતાવે છે.

દીપક પોતાની ઓફિસમાં એક છૂટાછેડા થયેલી મહિલા નિધિ સાથે પોતાનો વધુમાં વધુ સમય વિતાવવાનું પસંદ કરતો હતો, કારણ કે તેની સાથે તેને તાજગી અનુભવાતી હતી.

“સાંભળ, આજે રાતનું ડિનર બહાર કરીશું.” દીપકના વાળમાં હાથ ફેરવતા નિધિએ કહ્યું.

“યાર, દીદી આવેલી છે... કહ્યું તો હતું મેં.” દીપકે કહ્યું.

નિધિએ થોડા તેજ સ્વરે કહ્યું, “ભૂલી ગયા, મંગળવાર અને શુક્રવારની સાંજ મારી છે.” અને પછી નીચે નમીને દીપકને ચુંબન કરી લીધું.

દીપકનું તનમન રોમાંચિત થઈ ગયું. આજ તો તે રોમાંચ છે જેને તે પોતાના લગ્નજીવનમાં મિસ કરતો હતો. તે રાત્રે આવતાઆવતા ૧૨ વાગી ગયા. શિખા હજી ઊંઘી નહોતી. તે બહાર ડ્રોઈંગરૂમમાં બેસીને કામ કરી રહી હતી. દીપક શિખાને જોઈને સ્તબ્ધ રહી ગયો.

“ભાઈ, આ કયો સમય છે ઘરે આવવાનો? અત્યારે તો હું છું અહીં પણ દીપ્તિ કાયમ શું કરતી હશે.” શિખાએ ચિંતિત સ્વરમાં કહ્યું. દીપક સીધો અંદર બેડરૂમમાં જતો રહ્યો અને દીપ્તિને ઊંચકીને લઈ આવ્યો.

“જાડી, પ્રેમ તો હું આજે પણ એટલો જ કરું છું દીપ્તિને, બસ જવાબદારીઓ માથું ઊંચું નથી થવા દેતી.” દીપક બોલ્યો.

દીપ્તિ હસતાંહસતાં દીપક માટે કોફી બનાવવા ગઈ, પણ શિખાને આ પ્રેમમાં સ્વાંગ વધુ અને હૂંફ ઓછી લાગી રહી હતી, પણ તેણે વધુ તપાસ કરવાની જરૂર એટલે ન સમજી, કારણ કે તેને પોતાને ખબર હતી કે દાંપત્ય જીવનમાં આવા ઉતારચઢાવ આવતા જ રહે છે... તેને બંનેની સમજદારી ઉપર પૂરો વિશ્વાસ હતો.

જ્યારે શિખા તેનો સામાન પેક કરી રહી હતી ત્યારે અચાનક દીપ્તિ તેને ગળે મળીને રડવા લાગી. તે રડવામાં એક ખાલીપો છે, આ વાત શિખાથી છૂપી ન રહી શકી.

“શું વાત છે દીપ્તિ, કોઈ સમસ્યા હોય તો જણાવ... હું તેને સોલ્વ કરવાનો પ્રયાસ કરીશ.”

“ના, તમે જઈ રહ્યા છો તો મન ભરાઈ ગયું.” દીપ્તિએ કંટ્રોલ કરતા કહ્યું.

એવી જ એક ઠંડી રાત્રે દીપ્તિ ફેસબુક પર કંઈક જોઈ રહી હતી કે અચાનક તેને એક મેસેજ આવ્યો જે કોઈ સંદીપે મોકલ્યો હતો, “શું તમે પરણેલા છો?”

એવી કઈ મહિલા હશે જે આ વાતથી ખુશ નહીં હોય? લખ્યું, “હું છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી પરણેલી છું અને ૨ દીકરીની મા છું.”

સંદીપ “જૂઠું ન બોલો.” અને કેટલાક હાર્ટના ઈમોજી...

દીપ્તિ, “દિલ હથેળી પર રાખીને ચાલો છો કે શું?”

સંદીપ, “સોરી પણ તમે સુંદર એટલા છો તો.”

આમ જ થોડી આમતેમ વાતો કરતાં કરતાં ૧ કલાક વીતી ગયો અને દીપ્તિને ખબર જ ન પડી. ઘણા દિવસો પછી તેને હળવાશ અનુભવાઈ હતી.

હવે દીપ્તિ પણ સંદીપ સાથે ચેટિંગમાં એક અલગ આનંદનો અનુભવ કરવા લાગી. હવે એટલી એકલતા નહોતી લાગી રહી.

સંદીપ દીપ્તિથી ૮ વર્ષ નાનો હતો અને દેખાવે ઘણો આકર્ષક હતો. સંદીપ જેવો આકર્ષક યુવક દીપ્તિના પ્રેમમાં પડી ગયો છે. આ વાત દીપ્તિને એક અલગ જનશાથી ભરી દેતી હતી.

દીપ્તિ પોતાના પહેરવેશ, દેખાવને લઈને ઘણી સહજ થઈ ગઈ હતી... ક્યારેક ક્યારેક તો યુવા અને આકર્ષક દેખાવાના ચક્કરમાં તે હાસ્યાસ્પદ પણ લાગતી.

આજે દીપ્તિ સંદીપને મળવા જવાની હતી. તે જેવી ઓફિસમાં પહોંચી, બધા તેને આશ્ચર્યથી જોવા લાગ્યા. બ્લેક સ્કર્ટ અને સફેદ શર્ટમાં તે થોડી વિચિત્ર લાગી રહી હતી. તેના સ્થૂળ શરીર પર ચરબીના થર સ્પષ્ટ દેખાઈ રહ્યા હતા. જ્યારે તે સંદીપ પાસે પહોંચી ત્યારે સંદીપ પણ થોડો ચુપ રહ્યો, પછી બોલ્યો, ‘‘તમે ઘણા સેક્સી લાગી રહ્યા છો, એકદમ કોલેજ ગર્લ.’’

બંને કેટલીયવાર સુધી વાતો કરતા રહ્યા. કારમાં બેસીને સંદીપ પોતાનો સંયમ ગુમાવવા લાગ્યો તો દીપ્તિએ પણ તેને રોકવાનો પ્રયાસ ન કર્યો. ક્યારે દીપ્તિ સંદીપ સાથે તેના ફ્લેટ પર પહોંચી ગઈ. તેને ખબર ન રહી. લાગણીઓની આગમાં બધું વહી ગયું, પણ દીપ્તિને કોઈ પસ્તાવો નહોતો, કારણ કે આ ખુશી અને શાંતિ માટે તે તરસી ગઈ હતી.

કપડાં પહેરતા દીપ્તિને સંદીપે કહ્યું, ‘‘હવે સેવાની તક ક્યારે મળશે.’’

દીપ્તિ હસીને બોલી, ‘‘તું ઘણો ખરાબ છે.’’

શરૂઆતમાં દીપક અને દીપ્તિ બંને આકાશમાં ઊડી રહ્યા હતા, પણ તે નવા સંબંધનો પાયો વહેમ પર ટકેલો હતો. થોડીક ક્ષણની ખુશી પછી લાંબી એકલતા અને મૌન.

આજે સંદીપનો બર્થ-ડે હતો. દીપ્તિ તેને સરપ્રાઈઝ આપવા માંગતી હતી. સવારથી જ તે સંદીપના ફ્લેટ જવા નીકળી પડી. ગિફ્ટ તેણે રાત્રે જ લઈ લીધી હતી.

૫ મિનિટ સુધી બેલ વગાડતી રહી, પછી કોઈ અજાણ્યા યુવકે દરવાજો ખોલ્યો, ‘‘જી કોણ, કોને મળવું છે આંટી?’’

દીપ્તિ કેટલીય વાર આવી હતી પણ સંદીપે કોઈ દિવસ કહ્યું નહોતું કે તે ફ્લેટ બીજા લોકો સાથે પણ શેર કરે છે, બોલી, ‘‘સંદીપને મળવું છે.’’

ત્યારે સંદીપ આંખ ચોળતો આવ્યો અને રૂક્ષ સ્વરે બોલ્યો, ‘‘હા મેડમ બોલો, શું કામ છે... પહેલા પણ કહ્યું હતું કે ફોન કર્યા વિના નહીં આવવાનું.’’

દીપ્તિ કંઈ જ ન બોલી શકી. જન્મદિવસની શુભેચ્છા પણ ન પાઠવી શકી. ગિફ્ટ પણ ત્યાં જ મૂકીને બહાર નીકળી ગઈ.

જતાંજતાં તેના કાને આ સ્વર સંભળાયો, ‘‘યાર, આ આંટી શું પાગલ છે, જે તેને મળવા સવારસવારમાં આવી ગઈ.’’

સંદીપે શું કહ્યું ખબર નહીં પણ એક મિશ્રિત વ્યંગ હાસ્યનો સ્વર ચોક્કસ સંભળાઈ રહ્યો હતો. જે દૂર સુધી તેનો પીછો કરી રહ્યો હતો. તે ઓફિસ જવાના બદલે સીધી ઘરે આવી ગઈ અને કેટલીય વાર સુધી અરીસામાં પોતાની જાતને જોતી રહી. હા, તે આંટી છે, પણ સૌથી વધુ દુખ તેને એ વાતનું હતું કે સંદીપે તેને તેના મિત્રોની સામે રિજેક્ટ કરી દીધી.

૧ અઠવાડિયા સુધી દીપ્તિ અને સંદીપ વચ્ચે મૌન પ્રસરી ગયું પછી અચાનક ૧ દિવસ એક મેસેજ આવ્યો, ‘‘જાન, આજે વાતાવરણ ઘણું રોમેન્ટિક છે, આવી જા ફ્લેટ પર.’’

દીપ્તિએ મેસેજને નકારી દીધો. થોડી મુલાકાતો પછી હવે સંદીપ બસ તેને એમ જ યાદ કરતો હતો. ઓફિસ પહોંચી જ હતી કે ફરીથી મેસેજ આવ્યો, ‘‘જાનુ, આઈ મિસ યૂ, આઈ એમ સોરી, પ્લીઝ, એક વાર આવી જા. હું તને કંઈક કહેવા માંગું છું.’’

દીપ્તિ જાણતી હતી કે તે જૂઠું બોલી રહ્યો છે, પણ તેમ છતાં ઓફિસ પછી સંદીપના ફ્લેટ પર જતી રહી. કદાચ હંમેશાં માટે બધું પૂરું કરવા માટે, પણ ફરીથી એ જ સ્ટોરી રિપીટ થઈ.

દીપ્તિ, ‘‘સંદીપ, તને મારી યાદ બસ એટલે જ આવે છે, તે દિવસે તો તું મેડમ કહી રહ્યો હતો.’’

‘‘તું શું કહેતો દીપકની સામે મને અને આ જે આપણે કરી રહ્યા છીએ તેમાં તને પણ એટલી જ મજા આવે છે દીપ્તિ. આપણે બંને જરૂરિયાત માટે બંધાયેલા છીએ.’’ સંદીપે તેને સત્યથી અવગત કરાવી.

દીપ્તિને ખરાબ લાગ્યું પણ આ તે કડવું સત્ય હતું, જે તે ક્યારેય સાંભળવા નહોતી ઈચ્છતી.

સંદીપે તેને ગળે લગાડી, ‘‘વધારે ન વિચારીશ, જે છે એને એમ જ રહેવા દે. લાગણીઓને વચ્ચે ન લાવીશ.’’

દીપ્તિ થાકેલા પગલે પોતાના ઘરે જવા નીકળી, કેમ તે બધું જાણતી હોવા છતાં વારંવાર સંદીપ બાજુ ખેંચાઈ રહી હતી. આ હાસ્ય તેને નહોતું સમજાઈ રહ્યું.

કાશ, તે પાછી આવી શકે વીતેલા સમયમાં, પણ આ એક ખાલીપો હતો જેને તે ઈચ્છવા છતાં નહોતી ભરી શકતી. સ્વયંને મહિલા મહેસૂસ કરાવવા તેને ગમાઅણગમા સાથે પણ સંદીપની જરૂરિયાત મહેસૂસ થતી હતી.

ઘરે જઈને બેઠી હતી કે દીપક ગીત ગાતો ગાતો ઘરમાં આવ્યો. દીપ્તિને કહ્યું, ‘‘૩ દિવસની મીટિંગ માટે કોલકાતા જાઉં છું... પેકિંગ કરી દેજે.’’

‘‘તમારી ખુશી જોઈને લાગતું તો નથી કે તમે મીટિંગમાં જઈ રહ્યા છો.’’

‘‘યાર તો રડતારડતાં જઈશ?’’

દીપ્તિને સમજાઈ રહ્યું નહોતું કે તેને ઈર્ષા

કેમ થઈ રહી છે, તે પણ આ જ બધું કરી રહી છે. દીપકના ગયા પછી એકવાર મન થયું કે સંદીપને બોલાવી લે પણ પછી તેણે જાતને રોકી લીધી. સંદીપને લાગણીથી વધુ શરીરની દરકાર હતી. આજે તેને પોતાનું મન વહેંચવું હતું પણ સમજાઈ નહોતું રહ્યું કે શું કરે? મન થયું કે દીપકને ફોન કરીને કહી દે કે પાછા જઈએ એ જ રસ્તે જ્યાં નવા જીવનની શરૂઆત કરી હતી, પણ જે અહંકાર હોય છે ને તે મોટામોટા સંબંધનો પણ ધ્વસ્ત કરી દે છે.

કોણ જાણે શું વિચારીને તેણે શિખાને ફોન લગાવી દીધો અને સંકોચ વિના પોતાના મનની વાત કરી લીધી, પણ સંદીપની વાત જાણીજોઈને છુપાવી. શિખાએ શાંતિથી બધું સાંભળ્યું અને બસ એટલું જ કહ્યું કે તને જેમાં ખુશી મળે તે કર. હું તારી સાથે છું.

ત્યાં હોટલમાં ચેકઈન કરતા દીપક ઘણો ફ્રેશ ફીલ કરી રહ્યો હતો. નિધિ પણ આવી હતી. બંનેએ આજુબાજુમાં રૂમ લીધા હતા. દીપકને કામ અને સુવિધાનો આ સમાગમ ઘણો સારો લાગતો હતો.

''નિધિ, જલદીથી તૈયાર થઈ જા, કોલકાતાને થોડું મહેસૂસ કરી લઈએ આજે.'' દીપકે ફોન પર કહ્યું.

''હા સાહેબ.'' ત્યાંથી મધુર સ્મિતનો અવાજ સંભળાયો નિધિનો.

કેળાના પાંદડાં જેવા રંગની સાડી, નારંગી પ્રિન્ટેડ બ્લાઉઝ સાથે લાલ ચાંલ્લો અને ચાંદીની ઝૂમરી, દીપક તેને એકીટશે જોતો રહ્યો. પછી બોલ્યો, ''નિધિ, એમ જ હું તારી પર નથી મરતો... કોઈ વાત તો છે જે તને બીજા બધાથી અલગ પાડે છે.''

શોપિંગ કરતાંકરતાં દીપકે દીપ્તિ માટે ૩ મોંઘી સાડી ખરીદી, આ વાત નિધિની આંખથી છૂપી ન રહી. તે ઉદાસ થઈ ગઈ.

''નિધિ, શું વાત છે, તને પણ મેં અપાવી છે તારી પસંદની સાડીઓ.''

''હા, બીજા સ્તરનું સ્થાન છે મારું તારા જીવનમાં.''

''દિમાગ ન બગાડ મારું તું પત્નીની જેમ.'' દીપક અકળાઈને બોલ્યો.

''હા, એ હક પણ દીપ્તિ પાસે જતો રહે છે.'' નિધિએ શાંત સ્વરે કહ્યું.

તે રાત આમ જ વીતી ગઈ. જાણે આ કેવો નશો છે જે ચઢતો પણ નથી અને ઊતરતો પણ નથી બસ થોડીક ક્ષણની ખુશીના બદલે પળપળ તરફડે છે.

સવારની મીટિંગ પતાવ્યા પછી જ્યારે દીપક નિધિના રૂમમાં ગયો તો તેને તૈયાર થતા જોઈ.

''શું વાત છે, આજે મારા કહ્યા વિના તૈયાર થઈ રહી છે?'' યલો કુરતા અને ઓરેન્જ પાયજામામાં તે એકદમ સુંદર સાંજ જેવી લાગી રહી હતી.

''હું આજે સાંજે સંજય સાથે જઈ રહી છું. તારે પણ આવવું હોય તો ચાલ. તે મારો ક્લાસમેટ હતો, પછી ખબર નહીં ક્યારે મળીશું.'' નિધિ બોલી.

દીપક બોલ્યો, ''જ્યારે પૂછ્યા વિના નક્કી કરી લીધું છે. તો હવે નાટક કેમ કરી રહી છે?''

> ''દીપક તેની પ્રેમિકા નિધિ સાથે મોજમસ્તીના મૂડમાં હતો, પણ નિધિએ તેના પ્લાન પર પાણી ફેરવી દીધું...''

નિધિએ પોતાની કાજલભરી આંખોને વધુ મોટી કરતા કહ્યું, ''કેમ પતિની માફક બોર કરી રહ્યો છે.'' અને પછી હસીને તે તીરની જેમ નીકળી ગઈ.

દીપક આખી સાંજ ઉદાસ બેસી રહ્યો. મન થયું દીપ્તિને ફોન કરે અને કહે કે દીપ્તિ મને એવી જ કેર અને પ્રેમ જોઈએ જે તું પહેલા આપતી હતી.

''દીપ્તિ ઘણી યાદ આવી રહી છે તારી.'' તેણે મેસેજ કર્યો.

''શું કામ છે, વગર ખુશામતે પણ કરી આપીશ.'' ત્યાંથી એકદમ રૂક્ષ જવાબ આવ્યો.

દીપકે ફોન બંધ કરી દીધો.

જ્યાં દીપ્તિને સંદીપ સાથેના સંબંધમાં પહેલાં જે તાજગી અનુભવાતી હતી તે પણ હવે વાસી થવા લાગી હતી. ત્યાં જ્યારે નિધિ પોતાના ક્લાસમેટ સંજયને મળી તો તેનું મન હવામાં ઊડી રહ્યું હતું. સંજયે હજી લગ્ન નહોતા કર્યા અને નિધિને તેની સાથે પોતાનું ભવિષ્ય દેખાઈ રહ્યું હતું જ્યારે દીપક માટે તે ફક્ત એક સમય પસાર કરવાનો વિકલ્પ હતો. તે તેની પ્રાથમિકતા ક્યારેય નહોતી બની શકવાની.

આજે દીપ્તિ ઘરે જલદી આવી ગઈ હતી. ઘર હંમેશાંની જેમ રડુંરડું થઈ રહ્યું હતું. તેણે તેના માટે ૧ કપ ચા બનાવી અને અગાશીમાં બેસી ગઈ. ૨ કલાક વીતી ગયા, વિચારોના જંગલમાં ફરતાંફરતાં, ત્યારે તેણે દીપકની કાર આવતા જોઈ, તેને આશ્ચર્ય થયું કે દીપક આજે આટલો જલદી કેવી રીતે?''

તેણે દીપકને પૂછ્યું, ''આજે આટલો જલદી કેવી રીતે?''

દીપક બોલ્યો, ''કહેતી હોય તો પાછો જતો રહું?''

દીપ્તિ હસીને બોલી, ''ના, એમ જ પૂછી રહી હતી.''

તેની વાતનો કોઈ જવાબ આપ્યા વિના દીપક સીધો પોતાના રૂમમાં જતો રહ્યો અને પોતાના લગ્નની સીડી લગાવીને બેસી ગયો, દીપ્તિ પણ આવીને બેસી ગઈ.

બંને એકલા લાગણીના જંગલમાં ફરવા લાગ્યા. મન ભીંજાઈ રહ્યા હતા પણ પાછા ફરવાનું સાહસ પહેલા કોણ કરે.

બેડ પર પડખા ફેરવતા દીપ્તિ જૂની યાદોમાં પહોંચી ગઈ. જ્યારે તે અને દીપક હંસની જોડી રૂપે ફેમસ હતા. બંને દરેક વખતે એકબીજા સાથે રહેવાના બહાના શોધતા. એક પછી એક જવાબદારી વધી અને કોણ જાણે ક્યારે અને કેવી રીતે અલગ જ કડવાશ બંનેના સ્વભાવમાં આવી ગઈ. ફળ સ્વરૂપે બંનેની નિકટતા લગ્નની બહાર વધવા લાગી. આ વિચારતાં વિચારતાં ક્યારે સવાર થઈ ગઈ દીપ્તિને ખબર ન રહી.

ઓફિસ જઈને દીપ્તિ પોતાના કામમાં બિઝી થઈ ગઈ. તેણે કામમાં સંપૂર્ણ રીતે વ્યસ્ત થઈ ગઈ. હવે તે આ મૃગતૃષ્ણાથી બહાર જવા ઈચ્છતી હતી અને તેના માટે હોબી ક્લાસિસ જોઈન કરી લીધા, જેથી તેની એકલતા તેને સંદીપ બાજુ ન લઈ જાય.

દીપક ઓફિસમાં મનોમન ખિજાઈ રહ્યો હતો. તેણે નિધિને મેસેજ પણ કર્યો હતો, પણ નિધિનો મેસેજ આવ્યો કે તે બિઝી છે. દીપક પણ હવે નિધિના નખરા અને રૂક્ષતાથી કંટાળી ગયો હતો.

તેણે મનોમન નિર્ણય કરી લીધો કે હવે તે શિખાના કહ્યા પ્રમાણે પોતાની દીકરીને પાછી લઈ આવશે. છેલ્લા ૧ મહિનાથી તે ઓફિસથી ઘરે સમયસર આવતો હતો. ત્યાં દીપ્તિ પણ ધીરેધીરે આગળ વધવાના પ્રયાસ કરી રહી હતી.

તે સવાર પણ સામાન્ય હતી જ્યારે દીપકને જિમમાં ઓળખીતા ચહેરા વચ્ચે એક ફ્રેશ ફેસ દેખાયો. પ્રિયા નામ હતું તેનું. એકદમ ચંચળ અને સુંદર.

કોણ જાણે કેમ દીપક વારંવાર તેની તરફ જોઈ રહ્યો હતો. પ્રિયા પણ ત્રાંસી નજરે તેને જોઈ લેતી હતી. ત્યાં દીપ્તિના મોબાઈલ પર ફરીથી સંદીપનો મેસેજ હતો. ફરીથી બંનેના દિમાગ અને હૃદય પર બેકાબૂ નશો હાવી થઈ રહ્યો હતો. એક જાળ, એક રહસ્ય તો છે આ સંબંધ. આ તરસ હવે તેમને કયા રસ્તે લઈ જશે. કદાચ તેમને ખબર નહોતી... ●

લગન પહેલાં મેળવો હેલ્ધિ હેર

વેડિંગ ડે હેરસ્ટાઈલ બનાવવામાં નિસ્તેજ વાળની સમસ્યા

મુસીબત ન બની જાય, તે માટે આજથી આ ઉપાય કરો...

કોઈ પણ દુલ્હન ઈચ્છતી હોય છે કે તે વેડિંગ ડે પર ખૂબ ગોર્જિયસ લાગે, તે માટે દરેક વસ્તુ ભલે ને તે બ્રાઈડલ ડ્રેસ હોય, હેર હોય, મેકઅપ હોય બધું જ પરફેક્ટ રાખવા માંગે છે. દુલ્હન પોતાના લુકને બેસ્ટ બનાવવા માટે કોઈ કચાશ રાખવા નથી ઈચ્છતી. આ દિવસે હેરનો રોલ ખૂબ મહત્ત્વનો હોય છે, કારણ કે તે બ્રાઈડના પૂરા લુકને ચેન્જ કરવાની સાથે તેને વધારે કોન્ફિડન્ટ અને ગોર્જિયસ ફીલ કરાવવાનું કામ કરે છે, પરંતુ આ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે તમે લગ્નના ૨ મહિના પહેલાંથી હેરની કેર કરવાનું શરૂ કરી દો.

તે માટે આપણે કેટલીક સરળ રીત જાણીએ, તેથી તમે વેડિંગ ડે પર સ્મૂધ, શાઈની અને સ્ટાઈલિશ હેર મેળવી શકો.

તમારા હેર વિશે જાણો : વાત ભલે ફેસની હોય કે હેરની જ્યાં સુધી આપણને સ્કિન કે હેર ટાઈપ વિશે પૂરતી ખબર ન હોય ત્યાં સુધી તેની યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ ન થઈ શકે. સૌપ્રથમ હેર ટાઈપ વિશે જાણો કે તે સ્ટ્રેટ છે કે કર્લી, જેથી લાઈફના બિગ ડે વેડિંગ પ્રસંગે તેનું સારું રિઝલ્ટ આવી શકે. તમે આવનારા મહેમાનોની નજરમાં રહો.

અઠવાડિયામાં ૨-૩ વાર હેર ધુઓ : તમારા હેરને સ્વચ્છ રાખવા ખૂબ જરૂરી છે, કારણ કે આપણી આસપાસ પ્રદૂષણ એટલું વધી ગયું છે કે હેર અને સ્કેલ્પ પર ધૂળમાટી જામી જાય છે, જે હેરને નિસ્તેજ અને ડલ બનાવવાનું કામ કરે છે. તેથી અઠવાડિયામાં ૨-૩ વાર હેરને યોગ્ય રીતે વોશ કરો. તેનાથી પણ વધારે મહત્ત્વનું છે કે તમે હેરને યોગ્ય ક્વોલિટીના શેમ્પૂથી બરાબર ધુઓ, જેથી હેર ડ્રાય ન થાય.

તે માટે તમે સૌપ્રથમ તમારા હેર પર પાણી રેડો. પછી સ્કેલ્પ પર માઈલ્ડ શેમ્પૂ લગાવીને હળવા હાથથી મસાજ કરો. તે પછી હેરને ઠંડા પાણીથી ધોઈને કંડિશનર અપ્લાય કરો, જેથી તમારા હેર સોફ્ટ રહે.

ટ્રિમિંગ જરૂરી : જો તમે ઈચ્છો છો કે તમારા હેરનો ગ્રોથ જલદીથી વધે તો વાળનું રેગ્યુલર ટ્રિમિંગ કરાવતા રહો, કારણ કે તેનાથી તમારા બિગ ડે ન યાદગાર બનાવવામાં સરળતા રહેવાની સાથે તમને આકર્ષક લુક પણ મળશે. ધ્યાન રાખો કે હેર સ્ટાઈલિંગ ટૂલ્સનો ઉપયોગ વધારે ન કરો, કારણ કે તેનાથી હેર ડેમેજ થવાનો ડર રહે છે.

હેર સ્પા અને ઓઈલિંગ : પોલ્યુશન, ઉનાળો અને અનહેલ્ધિ ડાયટના લીધે હેર ડલ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં ડલ હેરને પ્રોટીન આપવાની ખાસ જરૂર છે, તે માટે સ્પા ટ્રીટમેન્ટથી બેસ્ટ કંઈ જ નથી. તે માટે તમે મહિનામાં ૧-૨ વાર સ્પા ટ્રીટમેન્ટ લો. આપણે હેરમાં ઓઈલીના ડરથી ઓઈલિંગથી દૂર રહીએ છીએ, જ્યારે ઓઈલિંગથી હેરનો ગ્રોથ ઝડપથી વધવાની સાથે તેની શાઈનિંગ વધે છે. તેથી રેગ્યુલર સ્પા અને ઓઈલિંગને ઈગ્નોર ન કરો.

ડીપ કંડિશનર : હેર વોશ અને કંડિશનિંગ પછી ડીપ કંડિશનિંગ કરવાની જરૂર પડે છે. તે માટે સારા હેર માસ્કની નિયમિત જરૂર રહે છે. જે તમારા હેરને સોફ્ટ અને ફ્રિજીનેસથી દૂર રાખવાનું કામ કરે છે.

તો લેટ્સ હેવ અ લુક એન્ડ રીડ, હોમમેડ ડીપ કંડિશનિંગ માસ્ક વિશે :

દહીં અને ઓઈલનું માસ્ક

૧ કપ દહીંમાં ઓલિવ કે બદામનું તેલ મિક્સ કરીને વાળમાં લગાવો અને ૧ કલાક પછી પાણીથી વોશ કરી લો. તમારા વાળ સોફ્ટ, શાઈની થશે.

એગ પ્રોટીન હેર માસ્ક

૨ ઈંડાંના યોકને યોગ્ય રીતે ફીણો. પછી તેમાં ૧ ચમચી લીંબુનો રસ અને ૨ ચમચી કોકોનટ ઓઈલ મિક્સ કરીને હેરમાં ૪૦-૪૫ મિનિટ લગાવી રાખો. પછી તેને નોર્મલ પાણીથી વોશ કરો, જેથી હેરમાંથી ઈંડાની સુગંધ નીકળી જાય. આ ટ્રીટમેન્ટ ડેન્ડ્રફમાં પણ અસરકારક સાબિત થાય છે.

જ્યારે લગ્નનો દિવસ નજીક હોય ત્યારે બ્રાઈડ એટલી બિઝી હોય છે કે તે પોતાના ડાયટનું ધ્યાન નથી રાખી શકતી, જેના પરિણામરૂપ ફેસ પર ચમક નથી રહેતી અને પાણીની કમીના લીધે ડલ સ્કિન અને હેરમાં પણ ડ્રાયનેસ આવે છે. તેથી જરૂરી છે કે તમે ડાયટમાં દાળ, ઈંડાં, લીલા શાકભાજી વધારે પ્રમાણમાં લો. સાથે કાજુ, દૂધ, બીન્સ વગેરે લો, કારણ કે તેમાં કોપર વધારે પ્રમાણમાં હોવાથી ખરતા વાળની પ્રોબ્લેમથી છુટકારો મળે છે. સ્ટ્રેસથી દૂર રહો.

- પારુલ ભટનાગર ●

સૌંદર્ય સમસ્યા

મારી ઉંમર ૨૫ વર્ષ છે. મારી સ્કિન ખૂબ સેન્સિટિવ છે. જ્યારે પણ હું આઈબ્રોઝ બનાવું છું ત્યારે મારી સ્કિન રેડ અને દાણાદાર થઈ જાય છે. કૃપા કરીને કોઈ ઉપાય જણાવો?

થ્રેડિંગ પછી સ્કિન રેડ થઈ જતી હોય છે. તેથી ઠંડા પાણીથી ફેસ ધોઈને એલોવેરા જેલ અથવા ગુલાબજળ લગાવો. તેનાથી સ્કિન રિલેક્સ થશે. થ્રેડિંગ કરાવ્યા પછી તે ભાગ પર ભૂલથી પણ હાથ ન ફેરવો, કારણ કે થ્રેડિંગ કરાવ્યા પછી સ્કિનના પોર્સ ખૂલી જાય છે. આ સ્થિતિમાં જ્યારે તમે તે ભાગને સ્પર્શ કરો છો, ત્યારે સ્કિન ઈંફેક્શનની સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે અથવા તો બીજા બેકઆઉટ્સની સમસ્યા પણ થઈ શકે છે. જો થ્રેડિંગ પછી ડ્રાઈનેસ અથવા ખંજવાળની સમસ્યા થતી હોય ત્યારે ફેસ પર સામાન્ય મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવી લો. થ્રેડિંગ કર્યા પછી ૨૪ કલાક સુધી કોઈ મેકઅપ ન કરો, કારણ કે થ્રેડિંગ પછી પોર્સ ખૂલી જતા હોય છે, જેથી મેકઅપ અથવા ક્રીમ અંદર જવાની શક્યતા રહે છે અને તેથી ખીલ પણ થઈ શકે છે. તેથી ઉત્તમ તો એ રહેશે કે થ્રેડિંગ પછી ૧-૨ દિવસ સુધી મેકઅપ ન કરો. ૨૪ કલાક સુધી સ્ટીમ પણ ન લો કે ન ફેસને ધોવા માટે ક્લોરીનયુક્ત પાણીનો ઉપયોગ કરો. તે ઉપરાંત સ્વિમિંગ પૂલમાં પણ ન જાઓ.

મારી ઉંમર ૩૨ વર્ષ છે. હું થોડા દિવસ પહેલાં મા બની છું. મારા પેટની નીચેના ભાગમાં વધારે સ્ટ્રેચ માર્ક છે. કૃપા કરીને તેને રિમૂવ કરવાના કોઈ ઉપાય જણાવો?

કોકો બટરમાં નાળિયેરનું તેલ સમભાગમાં મિક્સ કરીને તેને જ્યાં સુધી ન પીગળે ત્યાં સુધી ઓવનમાં રાખો. પછી તેને બરાબર મિક્સ કરીને ઠંડું થવા દો. હિપ્સ, ટમી તથા બીજા પ્રભાવિત થયેલા ભાગ પર લગાવીને મસાજ કરો. ગરમ પાણીમાં ૨ ચમચી મધ મિક્સ કરીને બાથ લેવાથી સ્કિન પરની ભીનાશ પાછી આવી જાય છે. સ્નાન કરતી વખતે ટમી પર સીધું મધ લગાવીને મસાજ કરવાથી પણ લાભ મળે છે.

મારા ફેસ પર કેટલાય નાનાનાના તલ છે જે સારા દેખાતા નથી. શું હું લેસર સર્જરી કરાવીને તેને દૂર કરી શકું છું? તેની કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ્સ તો નહીં થાય ને? કૃપા કરીને વિસ્તૃત રીતે જણાવો?

સૌપ્રથમ તો એ જાણી લો કે તલ છે શું અને તે કેટલા પ્રકારના હોય છે. સામાન્ય રીતે તલ ૨ પ્રકારના હોય છે. એક જન્મજાત હોય છે અને બીજું તે ધીરેધીરે ફેસ પર થઈ જાય છે. જન્મથી થયેલા તલને ઘરેલુ ઉપાય દ્વારા દૂર કરવા ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે, પરંતુ આપમેળે થઈ જાય છે તે ધીરેધીરે ઘરેલુ ઉપચાર દ્વારા સરળતાથી દૂર થઈ જાય છે, પરંતુ આ ઉપાયને અજમાવતા પહેલાં તમારે થોડી ધીરજ રાખવી પડશે. જોકે સમસ્યાનું સમાધાન નવી ટેક્નોલોજી પર આધારિત કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ફેક્શનલ લેસર મશીનથી થઈ શકે છે, જેનું મહિનામાં એક સિટિંગ કરવું પડે છે. ૪-૫ વારમાં ડાઘ તથા તલ ગાયબ થઈ જશે. આ લેસર સારવારમાં લેસરના કિરણો તમારી સ્કિનની કોશિકાનું પાણી શોષી લે છે. આ ક્રિયાથી કોશિકાઓનું તરત બાષ્પીભવન થઈ જાય છે અથવા તો તે નષ્ટ થઈ જાય છે.

મારી ઉંમર ૨૩ વર્ષ છે. મારા રાઈટ સાઈડના ફેસ પર એક વાઈટ સ્પોટ થઈ ગયું છે. કૃપા કરીને જણાવો કે તેને રિમૂવ કેવી રીતે કરી શકાય?

સૌપ્રથમ તો તમારે કોઈ સારા સ્કિન સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસેથી સલાહ લેવી જોઈએ. જો તમારું વાઈટ સ્પોટ ચિંતાજનક ન હોય તો તમે ઘરેલુ ઉપાય અજમાવી શકો છો. ઘણી વાર સફેદ ડાઘ બેક્ટેરિયા અથવા ફંગસ ઈંફેક્શનના લીધે પણ થઈ જાય છે. ઉત્તમ તો એ જ છે કે સફેદ ડાઘ પર મધ લગાવો. મધમાં એન્ટિફંગલ અને એન્ટિબેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે. મધને ડાઘ પર લગાવવાથી લાભ થશે, પરંતુ જો તમે તેમાં ચંદન પાઉડર મિક્સ કરીને લગાવતા હોય તો તે વધારે અસરકારક રહેશે.

મારી ઉંમર ૨૬ વર્ષ છે. મારો સ્કિન કલર પણ ખૂબ ગોરો છે. તેથી સ્કિનનો પિંકિશ ટોન છે. મારા ફેસને અનુકૂળ ફાઉન્ડેશન મને નથી મળતું. શું અલગઅલગ કલરના ફાઉન્ડેશનને મિક્સ કરીને હું સ્કિન પર લગાવી શકું છું?

જો ભૂલથી તમે કોઈ ખોટું ફાઉન્ડેશન ખરીદી લીધું હોય અને તેને તમે રિટર્ન કરી શકતા ન હોય તો તેને મિક્સ કરીને યૂઝ કરી શકો છો. જો તમારી પાસે ડાર્ક ફાઉન્ડેશન હોય તો તેને લાઈટ કરવા માટે મોઈશ્ચરાઈઝર, પ્રાઈમર, લાઈટ ફાઉન્ડેશન, કંસીલર અથવા ફિનિશિંગ ફાઉન્ડેશન મિક્સ કરી શકો છો. જો તમારી પાસે લાઈટ ફાઉન્ડેશન હોય તો તેને ડાર્ક કરવા બ્લશર અથવા કંસીલર , બ્રોંઝર, ડાર્ક, ફાઉન્ડેશન અથવા ટિંટેડ મોઈશ્ચરાઈઝર મિક્સ કરી શકો છો. જો તમે યલો સ્કિન ટોન ઈચ્છતા હોય તો તેમાં હળદર મિક્સ કરો. પિંક માટે પિંકિશ બ્રાઉન, બ્લશર અથવા કોકોઆ પાઉડર મિક્સ કરો.

મારી ઉંમર ૩૦ વર્ષ છે. હું લાંબા સમય સુધી મેડિસિન પર હતી. જોકે હવે દવા બંધ થઈ ગઈ છે, પરંતુ મારા ફેસ પર ખૂબ ડાઘ થઈ ગયા છે. કૃપા કરીને જણાવો કે આ ડાઘધબ્બાથી કેવી રીતે મુક્તિ મેળવી શકાય છે?

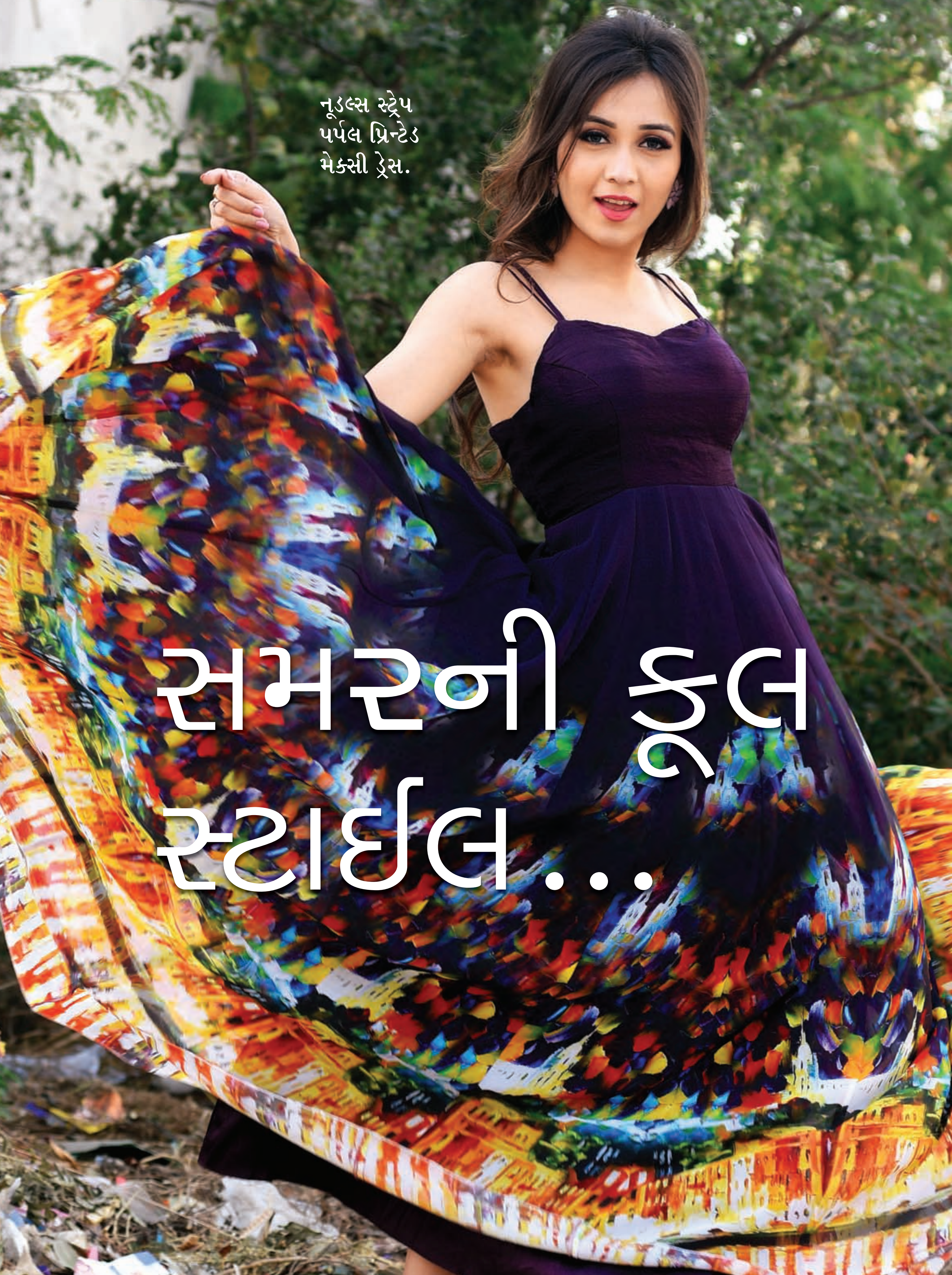
૪-૫ સ્ટ્રોબેરી અને એક છોલેલા એપ્રિકોટને મસળીને પેસ્ટ બનાવો. હવે આ પેસ્ટને નિયમિત રીતે ફેસ પરના ડાઘધબ્બા પર લગાવો. તમને થોડા દિવસમાં અસર દેખાવા લાગશે, પરંતુ ધ્યાન રાખો કે આમિશ્રણને લગાવ્યાની ૧૫ મિનિટની અંદર જ તાજા પાણીથી ફેસ ધોઈ લો.

હું ૧૭ વર્ષની યુવતી છું. મારી સ્કિન ઓઈલી છે. હું જ્યારે માઈલ્ડ સાબુથી પણ ફેસ ધોઉં છું તો તે ડ્રાય થઈ જાય છે. મને આ સમસ્યાનું સમાધાન અને સાથે ઓઈલી સ્કિનની દેખરેખની ટિપ્સ પણ જણાવો?

ફેસને દિવસમાં ૨-૩ થી વધારે વાર ન ધુઓ. ફેસને સ્વચ્છ કરીને ટોનરનો ઉયોગ કરવાનું ન ભૂલો. ટોનર ઓપન પોર્સને બંધ કરે છે અને એક્ને તેમજ બ્લેકહેડ્સની સમસ્યા ઉત્પન્ન નથી થવા દેતું.

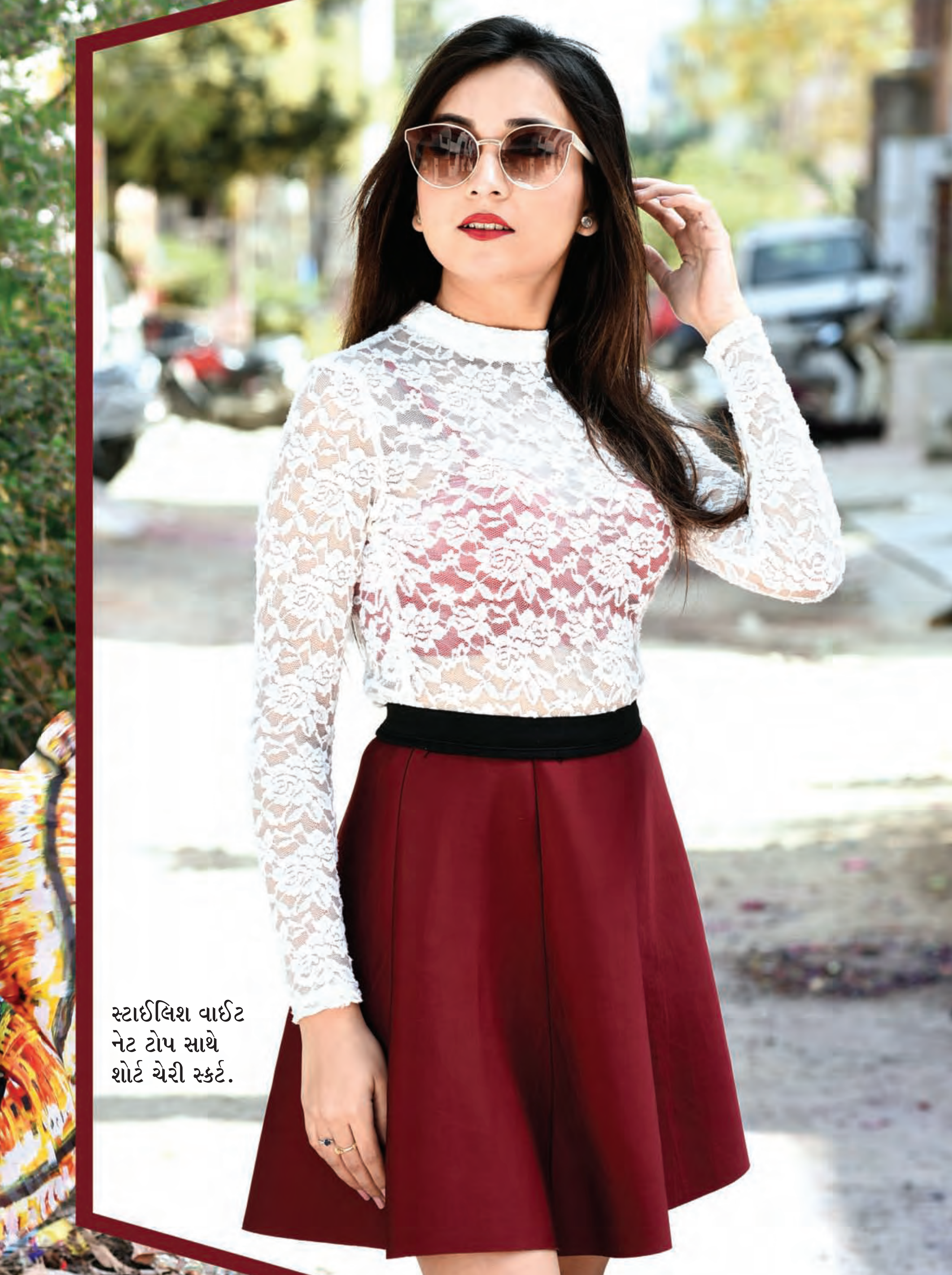
લીંબુ એક ઉત્તમ ટોનર છે. તે ઉપરાંત દહીં પણ ફેસના મોટાભાગના ઓઈલને શોષે છે અને તે પણ ફેસ પર ભેજ જાળવીને. તમે ઈચ્છો તો ટમેટાના રસને પણ ફેસ પર ઉપયોગમાં લઈ શકો છો. ટમેટાનું ઓઈલ ઓબ્ઝર્બિંગ એસિડ સ્કિન પરના મોટાભાગના ઓઈલને શોષવામાં મદદ કરે છે.

- ઈશિકા તનેજા ●



સમરની કૂલ સ્ટાઇલ...

નૂડલ્સ સ્ટ્રેપ
પર્પલ પ્રિન્ટેડ
મેક્સી ડ્રેસ.



સ્ટાઈલિશ વાઈટ
નેટ ટોપ સાથે
શોર્ટ ચેરી સ્કર્ટ.

ટ્યૂબ ટોપ, બ્લૂ ડેનિમ જેકેટ અને શાનદાર ફ્લેયર્ડ જિન્સનો બેજોડ મેળ.

સ્માર્ટ ડેનિમ શર્ટ
ડ્રેસ પહેરીને તમે
પણ બનો સ્માર્ટ.

818327
AVENGER
CRUISE

ક્રોપ ટોપ સાથે
સિમરી સ્કર્ટ, જે
આપે પાર્ટી લુક.

ફુલસ્લીવ પ્રિન્ટેડ
શોર્ટ ડ્રેસ.

ઈવનિંગ સ્નેક્સ

સાબુદાણા રોલ એપ્સ

સામગ્રી

- ૧ કપ પલાળેલા સાબુદાણા
- ૨૦-૨૫ મગફળીના દાણા
- ૧-૨ લીલાં મરચાં
- ૨ બટાકા બાફેલા
- કોથમીરની ચટણી
- ૨ મોટી ચમચી તેલ
- મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

મગફળીના દાણાને પેનમાં શેકીને મિક્સરમાં ક્રશ કરી લો. પલાળેલા સાબુદાણામાં બાફેલા બટાકા, બારીક કાપેલા લીલાં મરચાં તથા મીઠું મિક્સ કરો અને બરાબર મિક્સ થઈ ગયા પછી તેનો લોટ બનાવી લો. પછી સાબુદાણાના લોટને સમાન પ્રમાણમાં વહેંચી દો. ૨ પ્લાસ્ટિકની શીટ્સ વચ્ચે તેલ લગાવીને એક ભાગને પાતળી રોટલીની જેમ વણી લો. ગરમ તવા પર થોડું તેલ લગાવીને બંને તરફથી શેકી લો. પછી તેની ૧ ઈંચ પહોળી સ્ટ્રિપ કાપી લો. હવે ચટણી લગાવીને તેને રોલ કરી લો. આ રીતે બધી રોટલી તૈયાર કરીને સર્વ કરો.

કોલીફ્લાવર સિગાર્સ

સામગ્રી

- ૧ કપ સમારેલું ફ્લાવર
- ૧-૨ લીલાં મરચાં
- ૧ બટાકો
- ૪-૫ સ્પ્રિંગરોલ શીટ્સ
- તળવા માટે તેલ
- ૨ મોટી ચમચી મેંદો
- ૧ મોટી ચમચી તેલ
- મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

બટાકાની છાલને ઉતારીને છીણી લો. પેનમાં તેલ ગરમ કરીને ફ્લાવર, બટાકા, મરચાં તથા મીઠું નાખીને તેને ઢાંકીને ૫-૬ મિનિટ સુધી ધીમા ગેસ પર ચડવા દો. બરાબર ચડી જાય ત્યારે તેને ઠંડું થવા દો. એક બાઉલમાં મેંદો લઈને પાણી રેડીને પેસ્ટ બનાવી લો. પછી સ્પ્રિંગ રોલ શીટ્સમાં ફ્લાવરનું ફિલિંગ ભરીને રોલ કરી લો. તેને મેંદાની પેસ્ટથી સીલ કરો. ત્યાર પછી પેનમાં તેલ ગરમ કરીને તૈયાર કરેલા રોલ્સને ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી તળી લો. હવે ચટણી અથવા સોસ સાથે ગરમાગરમ પીરસો.

જેમ એન્ડ ફ્રૂટ પિકઅપ

સામગ્રી

- ૩-૪ કેક રસ
- ૩ મોટી ચમચી એપ્પલ જેમ અથવા પાઈનેપલ જેમ.
- થોડી બ્લેક અને લીલી દ્રાક્ષ
- થોડા દાડમના દાણા.

રીત

રસ પર જેમ લગાવો. ત્યાર પછી તેની પર સમારેલા બધા ફળ ગોઠવીને સર્વ કરો.

ચોક્લેટ એપ્પલ વેજેસ

સામગ્રી

- ૧ એપ્પલ
- ૫૦ ગ્રામ કુકિંગ ચોકલેટ
- ૧ મોટી ચમચી સફેદ માખણ
- ૨ ટીપાં વેનિલા એસેન્સ
- થોડા દાડમના દાણા
- ૭-૮ બદામ.

રીત

કુકિંગ ચોકલેટને બોયલરમાં પિગળાવી દો. પછી મિક્સરમાં પલાળેલી બદામને ક્રશ કરી લો. હવે ચોકલેટમાં બદામ, માખણ અને વેનિલા એસેન્સ મિક્સ કરી લો. ચોકલેટને પાઈપિંગ બેગમાં ભરીને એપ્પલ સ્લાઈસીસ પર લગાવો. ઉપરથી દાડમના દાણા નાખીને સજાવી સર્વ કરો.

ચોક્લેટ મૂસ બાઈટ

સામગ્રી

- ૫૦ ગ્રામ કુકિંગ ચોકલેટ
- ૧ ૧/૨ મોટી ચમચી ક્રીમ
- ૧૦-૧૨ કાજુના ટુકડા
- ૫-૬ મીઠા બિસ્કિટ

રીત

ડબલ બોઈલરમાં કુકિંગ ચોકલેટને ઓગાળી લો. પછી તેમાં કાજુના ટુકડા તથા ફ્રેશ ક્રીમ નાખીને બરાબર મિક્સ કરી લો અને પાઈપિંગ બેગમાં ભરી લો. બિસ્કિટ ઉપર ચોકલેટનું પડ બનાવો અને ઉપરથી કાજુના ટુકડા મૂકીને સર્વ કરો.

ગ્રેપ્સ ચીઝ બોલ્સ

સામગ્રી

- ૧૮-૨૦ બ્લેક ગ્રેપ્સ
- ૨ મોટી ચમચી ખાંડ
- ૧૦૦ ગ્રામ પનીર.

રીત

મિક્સરમાં બ્લેક ગ્રેપ્સને ક્રશ કરી લો. એક પેનમાં ખાંડ અને ક્રશ્ડ ગ્રેપ્સને ચડાવીને ઘટ્ટ કરી લો. ઠંડું થતા પનીર છીણીને દ્રાક્ષમાં મિક્સ કરો અને ત્યાર પછી તેના નાનાનાના બોલ્સ બનાવી લો. હવે તૂટીફ્રૂટી લગાવીને સર્વ કરો.

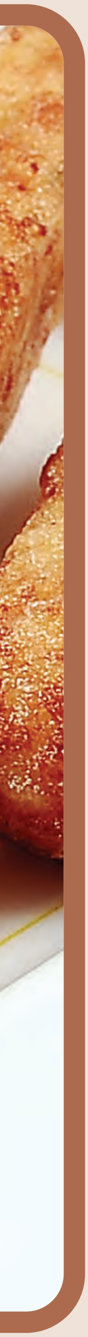
ચીઝ પોટેટો કોર્ન બાઈટ

સામગ્રી

- ૩/૪ કપ સ્વીટકોર્ન
- ૪ નાની ચમચી ચીઝ છીણેલું
- ૨ બાફેલા બટાકા
- ૧-૨ લીલાં મરચાં
- તળવા માટે તેલ
- ૨ મોટી ચમચી કોર્નફ્લોર
- મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

મિક્સરમાં સ્વીટકોર્ન તથા લીલાં મરચાં ક્રશ કરી લો. બાફેલા બટાકાને છીણીને તેમાં ચીઝ, પીસેલા સ્વીટકોર્ન તથા મીઠું મિક્સ કરો. પછી તેના નાનાનાના રોલ્સ બનાવીને કોર્નફ્લોરથી ડસ્ટ કરીને ગરમ તેલમાં ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી તળી લો. પછી ચટણી અથવા સોસ સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.



કોલીફ્લાવર

સામગ્રી

- ૧ કપ કોલીફ્લાવર સમારેલું
- ૩ બ્રેડ સ્લાઈસ
- ૨ મોટી ચમચી કેપ્સિકમ
- ૧ નાની ડુંગળી
- ૨ નાની ચમચી બટર
- ૩ નાની ચમચી મેંદો
- ૧ ૧/૨ ચમચી ચીઝ
- ૩/૪ કપ દૂધ
- ૧-૨ લીલાં મરચાં
- તળવા માટે તેલ
- ૨ મોટી ચમચી કોર્નફ્લોર
- મીઠું સ્વાદ મુજબ.

રીત

બ્રેડસ્લાઈસને મિક્સરમાં ક્રશ કરી લો. પેનમાં બટરને ગરમ કરીને કાંદા તેમજ કેપ્સિકમને ૨-૩ મિનિટ માટે તળી લો. પછી તેમાં મેંદો નાખીને શેકો. પછી દૂધ અને ચીઝ નાખીને ચડવા દો. મીઠું અને લીલાં મરચાં મિક્સ કરીને ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ચડવા દો. ઠંડું થતા તેમાં ફ્લાવર અને બ્રેડક્રંબ્સ મિક્સ કરો. હવે તેના નાનાનાના બોલ્સ બનાવી લો. હાથમાં થોડો કોર્નફ્લોર લઈને બોલ્સ રોલ કરો. પેનમાં તેલ ગરમ કરીને ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી તળી લો. હવે ચટણી સાથે તેને ગરમાગરમ પીરસો.

સ્વીટ પોટેટો બાઈટ

સામગ્રી

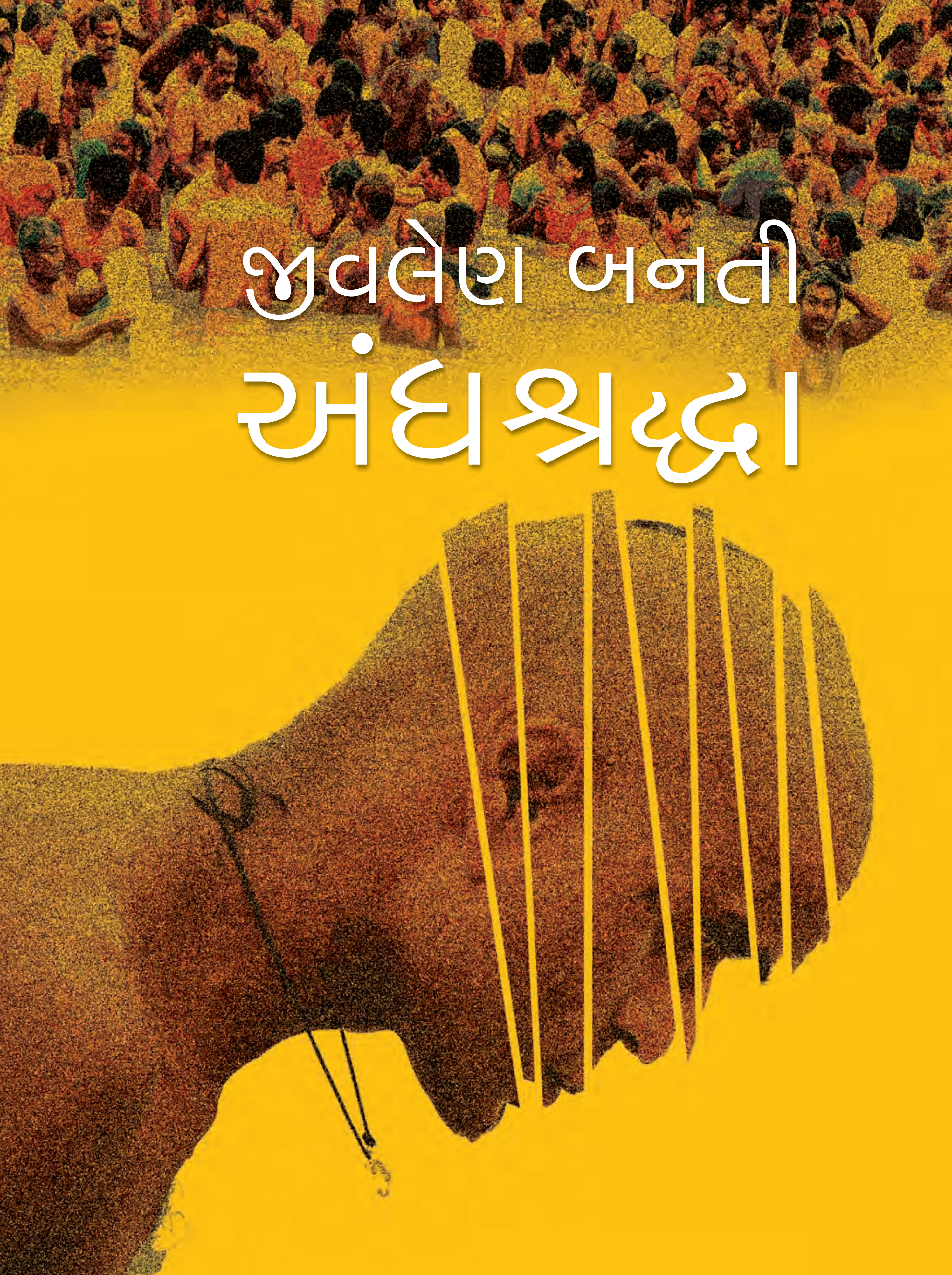
- ૧ શક્કરિયું
- ૩/૪ કપ મેંદો
- ૩ નાની ચમચી ખાંડ
- ૮-૧૦ સૂકી દ્રાક્ષ
- તળવા માટે તેલ.

રીત

મેંદામાં ખાંડ મિક્સ કરીને પાણી સાથે બેટર બનાવી લો. શક્કરિયાને ધોઈને છોલી લો. પછી પાતળી સ્લાઈસ કરી લો. સૂકી દ્રાક્ષને નાના ટુકડામાં કાપી લો. હવે શક્કરિયા અને દ્રાક્ષને મેંદામાં મિક્સ કરી લો. પછી પેનમાં તેલ ગરમ કરીને શક્કરિયાની સ્લાઈસને મેંદાના ખીરામાં લપેટીને ગોલ્ડન થાય ત્યાં સુધી તળી લો. હવે તેને ગરમાગરમ સર્વ કરો.

- વાનગી સહકાર : અનુપમા ગુપ્તા ●

જીવલેણ બનતી અંધશ્રદ્ધા



અંધશ્રદ્ધા કેવી રીતે તમારી સુખશાંતિ છીનવીને જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે, જાણવા નહીં ઈચ્છો...

દીલા એન્જિનિયર છે. સવારે છાપાની હેડલાઈન્સ પર ફટાફટ નજર નાખ્યા પછી રાશિફળ જોવાનું નહોતી ભૂલતી અને રાશિફળ અનુસાર તેનો મૂડ બનતો કે બગડતો રહેતો. રાશિફળમાં પ્રિયજનો સાથે તાણ લખેલું હોય તો ક્યારેક પતિ તો ક્યારેક કામવાળા પર વરસી પડતી. તમારા ગ્રહો શુભ ફળ આપનારા છે. જો એવું લખેલું હોય તો તે આખો દિવસ આતુરતાથી સારા સમાચાર સાંભળવાની રાહ જોયા કરતી, સાથે દરેક વાતને તેની સાથે જોડતી રહેતી.

કુહૂ બ્લેક ગાઉન પહેરીને ફોઈના દીકરાના લગ્નમાં ગઈ હતી, બધા લોકોએ સુંદર છે એમ કહીને તેને ખુશ કરી દીધી, પણ ફોઈની જેઠાણીને તેના ગાઉનનો રંગ ન ગમ્યો. તેમણે બધાની સામે કહી દીધું, ‘‘લગ્નમાં આવી છે, મરણમાં નહીં, જે તું બ્લેક ગાઉન પહેરીને આવી છું.’’

કુહૂની આંખમાં આંસુ આવી ગયા, ફોઈએ વાત સંભાળવાનો પ્રયાસ કર્યો, તો પણ તેમની જેઠાણીની આંખો આગ વરસાવતી રહી.

જીવન પર આફત

૨૧ મી સદીમાં અંધશ્રદ્ધા વૈજ્ઞાનિક વિચારસરણી ધરાવતા લોકો માટે એક પડકાર છે. અંધશ્રદ્ધાના લીધે બુરાડી કાંડમાં ૧૧ લોકોનો ખુશહાલ પરિવાર કાળની જાળમાં સમાઈ ગયો હતો. તે પહેલા મહારાષ્ટ્રના હસનૈન વરેકર કાંડમાં એક જ પરિવારના ૧૪ લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા.

અંધશ્રદ્ધાનું મૂળ કારણ પંડિત પૂજારીનો પ્રચાર છે. જે હવે અંગ્રેજીમાં સાયન્સને મેળવીને ભવિષ્યનો ડર બતાવીને વર્તમાનને ઠીક કરવાનો દાવો નેતાની માફક કરી રહ્યા છે. કાલે શું થશે, એ કોઈ નથી જાણતું. પોતાના પ્રમાણે યોગ્ય પરિણામ મેળવવા માટે લોકો સાંભળેલી વાતો પર વિશ્વાસ મૂકીને તેની પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

અંધશ્રદ્ધા આપણી અજ્ઞાનતા, ભય, નિરાશા અને ગિલ્ટની વાત એ છે કે ભણેલાગણેલા લોકો પણ તર્કને તાકમાં રાખીને અંધશ્રદ્ધામાં જકડાયેલા હોય છે. અંધશ્રદ્ધાનો પ્રચાર પંડિતોથી વધુ તેમના ભક્તો કરતા હોય છે.

ટીવી ચેનલ અને સોશિયલ મીડિયા બંને અંધશ્રદ્ધાની જડને મજબૂત કરવામાં લાગેલા છે. આ બધા અંધશ્રદ્ધા ફેલાવવા માટેનું સશક્ત માધ્યમ બની ગયા છે.

આ સંદેશ ૧૦ લોકોને ફોરવર્ડ કરો... મનોકામના પૂર્ણ થશે, ફેસબુક અને વોટ્સએપ જેવી સાઈટ પર આવા સંદેશાનું જાણે ઘોડાપૂર આવ્યું હોય.

ક્યારેક ગણેશના દૂધ પીવાની ખબર તો ક્યારેક ચોટી કાપવાની ખબર વિશ્વમાં આપણા દેશની ઈમેજને ધૂંધળી કરે છે તો ક્યારેક દિવસ અનુસાર રંગના કપડા પહેરવાનો આદેશ અપાય છે, આપણે ચંદ્ર પર પહોંચી ગયા છીએ, પણ મહિલાઓ કરવાચોથના દિવસે ચંદ્રને જોવા માટે સજીધજીને દિવસભર ઉપવાસ કરે છે.

કેટલાક દિવસ પહેલાં ૧૩ વર્ષની છોકરી પાસે ૬૮ દિવસ સુધી ઉપવાસ કરાવડાવ્યો કે જેથી તેના પિતાનો બિઝનેસ સારો ચાલે. બિઝનેસની તો ખબર નહીં, પણ છોકરીનું મૃત્યુ ચોક્કસ થઈ ગયું.

કાયદાકીય ગુનો

આપણા દેશમાં સૂર્યગ્રહણ અને ચંદ્રગ્રહણને લઈને પણ અંધશ્રદ્ધા પ્રચિલત છે. જમવું, જમવાનું બનાવવું, પૂજા કરવી વગેરે આજે પણ વર્જિત ગણાય છે.

સૂર્યગ્રહણ પર વારાણસી, હરિદ્વાર જેવી જગ્યાએ સ્નાન માટે લોકોની ભીડ ઊમટી પડે છે.

એલડસ હક્સલેએ આવી જ ભીડ જોઈને કહ્યું હતું, ‘‘ભારતવાસી આટલી બધી સંખ્યામાં ભારતને શત્રુની જાળમાંથી છોડાવવા માટે ભેગા ન થઈ શકે, જેટલા તે સૂર્યને રાહુની જાળમાંથી મુક્ત કરાવવા માટે ભેગા થાય છે.’’

જોકે આવી ટિપ્પણી આપણને દુખી કરે છે પણ સત્ય તો એ જ છે અને તેનું બીજું કારણ પંડિતોના પ્રચારનું હદ પાર કરવું છે.

બાળક જન્મે, લગ્ન હોય, ગૃહપ્રવેશ કે ભૂમિ પૂજન હોય, લોકો શુભમુર્હૂત માટે પંડિતો પાસે દોડી જાય છે. પંડિતો સૌપ્રથમ પોતાની સુવિધા જોઈને તમને શુભમુર્હૂત બતાવશે.

વિશેષ ધાતુ કે રંગબેરંગી પથ્થરની વીંટી પહેરવી, વિશેષ મંત્રવાળા લોકેટ પહેરવા, જાદૂટોણા, મકાન બનાવતી વખતે કાળા માટલા લટકાવવા જેવી અનેક અંધશ્રદ્ધા આપણા મનમાં પહેલાંથી જ ઘર કરી ગયેલી છે.

ટીવી ચેનલ પર આવતી જાહેરાતો જનતામાં અંધશ્રદ્ધા ફેલાવવાનું કામ કરે છે, જેમ કે ગોરા બનવાની ક્રીમ.

અલ્હાબાદ ઉચ્ચ ન્યાયાલયે પણ પોતાના નિર્ણયમાં કહ્યું છે કે તંત્રમંત્ર, નજર, લોકેટ, પ્રાર્થના તેમજ ધાર્મિક વિશ્વાસ દ્વારા ઈલાજ કરાવવો કાયદાકીય ગુનો છે, પણ ન્યાયતંત્રનું સાંભળે છે કોણ.

પંડિતોના બનાવેલા ષડ્યંત્ર

અંધશ્રદ્ધા રાષ્ટ્રના વિકાસમાં બાધક છે. તેના ચક્કરમાં પડીને લોકો આર્થિક અને સામાજિક શોષણનો શિકાર બની રહ્યા છે. આ વિજ્ઞાનનો યુગ છે. આ સમયમાં ટીવી ચેનલો પર ‘નજર સુરક્ષા કવચે, સિદ્ધ માતા, સિદ્ધ વીંટી, ધનપ્રાપ્તિ યંત્રો’ વગેરેનો વેપાર અંધશ્રદ્ધાના નામે આડેધડ ચલાવવામાં આવે છે.

આ ટોટકા, જાદૂટોણા, ભૂતપ્રેત, ડાકણ, તંત્રમંત્ર ફક્ત કમજોર દિમાગની ઊપજ છે. દરેક ઘટના પાછળ કોઈ તો કારણ હોય છે.

કેટલીક અંધશ્રદ્ધા પાછળ વૈજ્ઞાનિક તર્ક પણ આપવામાં આવ્યા છે, જે ભણેલાગણેલાને મૂર્ખામીભર્યું કામ કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપે છે. એમ તો તે પૂર્વનિયોજિત વેપારનો જ એક ભાગ છે.

દરવાજા પર લીંબુ-મરચાં બાંધવા, લીંબુમાં સાઈટિક એસિડ કીટનાશકનું કામ કરે છે. જે કીડા મંકોડાને અંદર આવવાથી રોકે છે.

કુંડલી મિલાન એ માત્ર પંડિતો દ્વારા બનાવેલું ષડ્યંત્ર છે. માંગલિક દોષના નિવારણના ઉપાય પણ અંધશ્રદ્ધાથી વિશેષ કંઈ જ નથી. ફિલ્મજગતના નાયક અમિતાભ બચ્ચને વિશ્વ સુંદરી ઐશ્વર્યા રાયના પોતાના દીકરા અભિષેક બચ્ચન સાથે લગ્ન કરાવતા પહેલાં વડના વૃક્ષ સાથે ઐશ્વર્યાના ફેરા કરાવ્યા, એ એક અંધશ્રદ્ધાનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ હતું.

અંધશ્રદ્ધા વેપારનો જ ભાગ છે. પુરાણોમાં જેમ થતું હતું તે હવે નેટ અને ટીવીમાં જોવા મળે છે. અંધશ્રદ્ધાને વિસ્તારવાનું માધ્યમ બદલાયું ગયું છે.

ધર્મના નામે અવૈજ્ઞાનિકતા

૫૦ વર્ષની એમબીએ ગ્રેજ્યુએટ ધારા પ્રવાહ, અંગ્રેજી બોલનાર ફરજાના હૈદરાબાદની એક દરગાહમાં રહે છે, જેથી તેની પર આવનારો હૃદયરોગનો હુમલો અટકી જાય.

તેને વિશ્વાસ છે કે તેના પરિવારજનો તેની પર કાળો જાદૂ કરી રહ્યા છે, તેથી તે દરગાહમાં જાદૂથી બચી જશે.

મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામ કરનારી ૨૮ વર્ષની અંજલિ એક છોકરીને પ્રેમ કરતી હતી, પણ તેની માતાને આ સંબંધ પસંદ નહોતો, તેથી તેમણે એક તાંત્રિકની શરણ લીધી.

તાંત્રિક દર વખતે દોરો બાંધવાના બદલામાં તેની માતા પાસેથી રૂપિયા ૫ હજાર લેતો હતો. તેનું કહેવું હતું કે જો તે પોતાની જ પસંદના છોકરા સાથે લગ્ન કરશે તો ભવિષ્યમાં તેની સાથે ઘણું અનિષ્ટ થશે. આ દોરાના લીધે તે તેના મનપસંદ છોકરા સાથે લગ્ન નહીં કરી શકે.

થોડા દિવસ પછી અંજલિએ દોરો ખોલી નાખ્યો અને પોતાની પસંદના છોકરા સાથે લગ્ન કરી લીધા અને આજે તે ખૂબ ખુશ છે.

‘વશીકરણ’ વેબસાઈટ ચલાવનાર કોઈ પણ સમસ્યાનું સમાધાન કરવાનો દાવો કરે છે. ત્યાંના તથાકથિત જ્યોતિષે મારા ફોન કરવા પર કહ્યું, ‘‘પહેલા તમે અમારા એકાઉન્ટમાં પૈસા જમા કરો, પછી ઈમેલ દ્વારા પોતાની સમસ્યા જણાવીને અપોઈન્ટમેન્ટ લઈ શકો છો.’’

જેવું મેં કહ્યું કે હું પ્રેસમાં કામ કરું છું તો તરત ફોન કાપી નાખ્યો.

સરકારમાં હાજર લોકો ધર્મના નામે અવૈજ્ઞાનિક નીતિરીતિમાં મળેલા છે, તો સમાજમાં પરિવર્તનની પ્રક્રિયા ધીમી થવી નક્કી છે.

સતામણી અને હત્યા

બિહાર, ઝારખંડ, છત્તીસગઢ અને રાજસ્થાનમાં આજે પણ ‘ડાકણ’ વગેરેના નામે મહિલાઓની સતામણી અને હત્યાની ખબર આવતી હોય છે.

રાયપુરના ડો. દિનેશ મિશ્ર નેત્ર વિશેષજ્ઞ છે. ગ્રામ્યજનોના સંપર્કથી તેમને એ ખબર પડી કે છત્તીસગઢમાં કેટલાક લોકો જેમને ઓઝા કહેવાય છે, માસૂમ ગ્રામ્યજનોને પોતાની શબ્દજાળમાં ફસાવીને તેમની પાસેથી પૈસા પડાવે છે, તેમને ઠગે છે. તેમણે જણાવ્યું કે તેમને સતત ફરિયાદ મળે છે કે ગામમાં કોઈ મહિલાને ડાકણ કહીને તેને ત્રાસ આપવામાં આવે છે. તેની સાથે ખાનપાનનો વ્યવહાર બંધ કરીને સમાજ અને ગામની બહાર કાઢી મૂકવામાં આવે છે. જેના લીધે ગામમાં તણાવનું વાતાવરણ પણ સર્જાય છે.

ડો. મિશ્રના પ્રયાસો અને રિકમેંડેશનથી નજર ફૂંકો, જંતરમંતર, ટોણાટોટકા અને અંધશ્રદ્ધા ફેલાવીને કોઈને હેરાન કરવા એ ગુનો ગણાશે.

ડો. દિનેશ મિશ્ર અંધશ્રદ્ધા વિરુદ્ધ ‘અંધશ્રદ્ધા નિર્મૂલન સમિતિ’ દ્વારા ગામેગામ જઈને લોકોમાં જાગૃતિ ફેલાવવાનો મહત્ત્વનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. તે અત્યાર સુધી લગભગ ૧૩૫૦ સભા કરી ચૂક્યા છે.

તેમના અથાગ પ્રયાસથી ૨૦૦૫ માં છત્તીસગઢ ટોનહી અત્યાચાર નિવારણ અધિનિયમ બનાવવામાં આવ્યો. જેની હેઠળ આવી બાબતમાં ૩ વર્ષની સજા અને દંડની જોગવાઈ છે.

૨૦૦૭ માં તેમના સામાજિક યોગદાન માટે તેમને રાષ્ટ્રીય પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. અંધશ્રદ્ધાના વેપારની ભૂમિ પર રાજકીય ફળદ્રૂપતા મેળવીને તે વધુ વિસ્તરે છે. આ બંનેના ગઠબંધનથી ઉત્પન્ન પાકને રાજનીતિજ્ઞ અને મીડિયા પોતાના લાભ માટે પોતપોતાની રીતે ઉપયોગ કરે છે.

‘અંધશ્રદ્ધા નિર્મૂલન સમિતિ’ ના સંસ્થાપક નરેન્દ્ર દામોલકર, ગોવિંદ પાનસારે, ગૌરી લંકેશની હત્યા પછી આ સવાલ ગંભીર બની ગયો છે કે છેવટે સરકાર અંધશ્રદ્ધા વિરુદ્ધમાં કડક કાયદો કેમ નથી બનાવતી.

વિજ્ઞાનને ઈશ્વરની જેમ પ્રસ્તુત કરનાર યુરોપિયન દેશ, અમેરિકા, બ્રિટન વગેરે હોય કે જાદૂ, તંત્રમંત્રને ઈશ્વરની સત્તાની સંજ્ઞા આપનાર અરબદેશ અથવા આપણો જ દેશ. દરેક જગ્યાએ ટોટકા, ચમત્કાર અને મનોકામના પૂર્ણ કરનારની લાંબી જમાત જોવા મળે છે.

આ કેન્સર જેવી બીમારીને ઠીક કરવાથી લઈને લગ્ન, પ્રેમ, વેપારમાં પ્રગતિ, કોઈને વશમાં કરવું, દુશ્મનનો નાશ કરવો વગેરે માટે આપણા નેટવર્ક દેશના દરેક રાજ્ય, શહેર અને ગામમાં ચાલી રહ્યા છે. હવે તો તેઓ પોતાનો આ ધંધો ઓનલાઈન પણ ચલાવે છે.

- પદ્મા અગ્રવાલ ●

SMART મસાલા
સત્વમ મસાલા
દરેક ગૃહિણીની SMART પસંદ

SATVAM
Tujhe MiRCHi
Lagi toh main kya karoon?
SATVAM
HALDi
Ke hazaar gun, usme shaadi ka shagun
SATVAM
Niya jeera
Jaise jai-veeru ki yaari
First time in India cryogenic grinding
Retains natural colour & aroma
1Kg
Chilli Powder

ઓછો વપરાશ

RED

કુદરતી રંગ,
સ્વાદ અને સુગંધ જળવાઈ રહે

ભેળસેળની
ચિંતા નહી

SATVAM®
મસાલા અને ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ

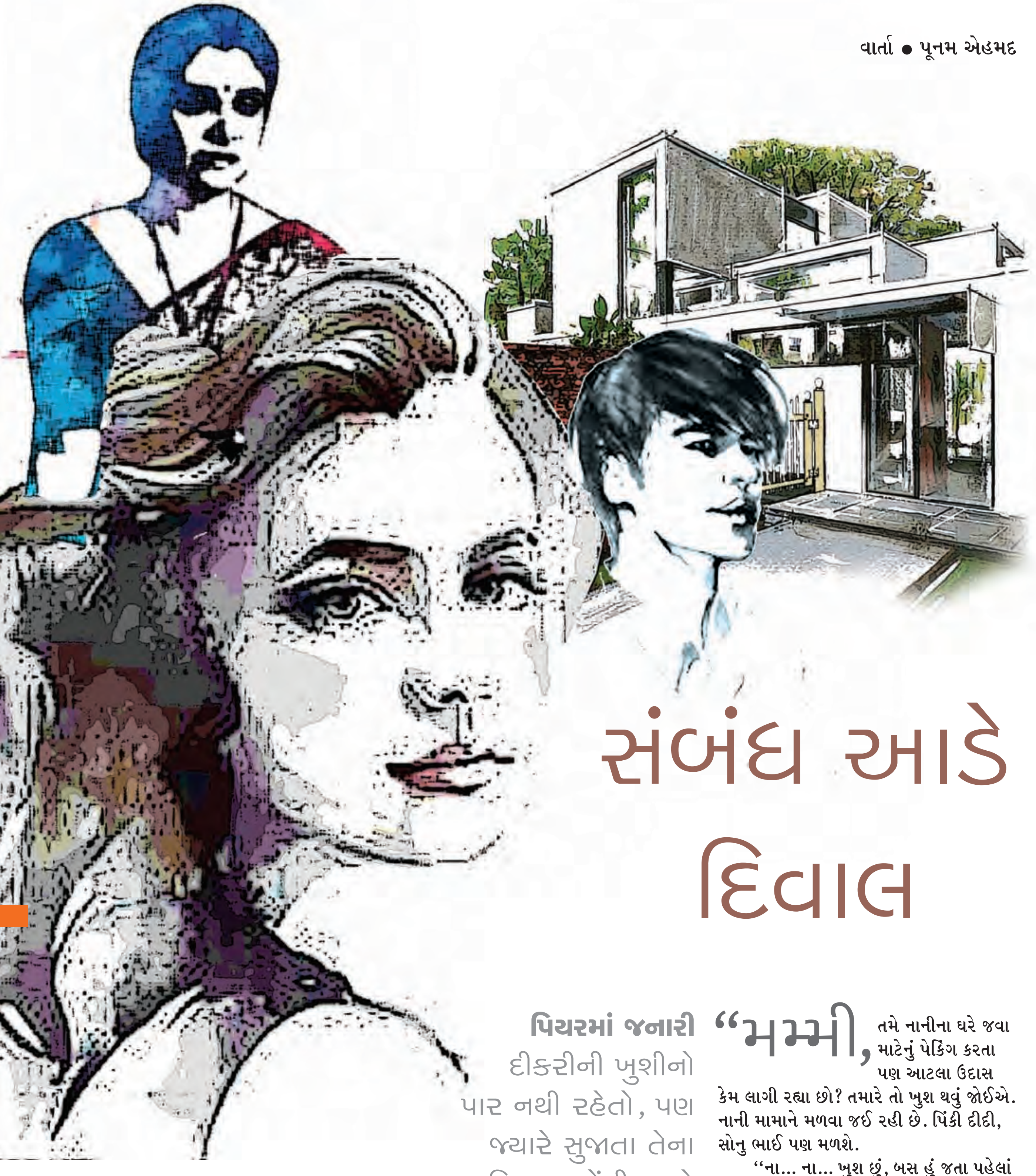
फीका मना है

મસાલાનાં સત્ત્વ અને
સ્વાદને જાળવતી
ક્રાયોજેનિક ગ્રાઈન્ડિંગ ટેક્નોલોજી

+91 79 4039 4252/53 | care@satvamnutrifoods.com

Buy Online www.satvamnutrifoods.com | now available on amazon

વાર્તા ● પૂનમ એહમદ



સંબંધ આડે દિવાલ

પિયરમાં જનારી દીકરીની ખુશીનો પાર નથી રહેતો, પણ જ્યારે સુજાતા તેના પિયર પહોંચી ત્યારે તેનું હૃદય રડી પડ્યું. આખરે ત્યાં શું થયું હતું...

“મમ્મી, તમે નાનીના ઘરે જવા માટેનું પેકિંગ કરતા પણ આટલા ઉદાસ કેમ લાગી રહ્યા છો? તમારે તો ખુશ થવું જોઈએ. નાની મામાને મળવા જઈ રહી છે. પિંકી દીદી, સોનુ ભાઈ પણ મળશે.

“ના... ના... ખુશ છું, બસ હું જતા પહેલાં કયા કયા કામ પતાવવાના છે એ જ વિચારી રહી છું.”

“ખૂબ એન્જોય કરજે મમ્મી, અમારા ભણવાના લીધે તમારું જલદી નીકળવાનું પણ નથી થતું.” કહીને મારા ગાલ પર કિસ કરીને મારી દીકરી સુકન્યા નીકળી ગઈ.

વસંત ®

અચાર
મસાલા
અને ટેસ્ટ મેકર

ત્રણ સ્ટેપમાં વર્ષભર માટે અચાર

1 કેરીનાં કટકા કરો 2 વસંત અચાર મસાલા ભેળવો
3 માપસર તેલ ઉમેરો

QUALITY ASSURED
MONEY BACK GUARANTEE
vasant ®
ACHAR
MASALA
& TASTE MAKER
CELEBRATING
50
YEARS
PURITY OF SPICES
TM

મીઠું અને હળદર ઉમેરવાની જરૂર નથી.

hcfglobal.co

Buy online at: www.vasantmasala.com | Business Inquiry No.: **094265 06390**

Also Available on **amazon.in** **Flipkart**

સાચું કહી રહી છે, કોઈ પિયર જતી વખતે પણ આટલું ઉદાસ હોય ખરું? પિયર જતી વખતે તો એક ધીરગંભીર મહિલા પણ ચંચળ તરુણી બની જતી હોય છે પણ સુકન્યાને શું કહું, કેવી રીતે જણાવું તેને પોતાના મન પર લાગેલા જખમ. ૨૦ વર્ષની જ તો છે. દુનિયાના દાવપેંચથી દૂર. હજી તો તેની પોતાની અલગ દુનિયા છે, માતાપિતાના આશ્રયમાં હસતી રમતી, ખિલખિલાટવાળી દુનિયા.

મારા ગયા પછી અમિત, સુકન્યા અને તેનાથી ૩ વર્ષ નાના સૌરભને કોઈ તકલીફ ન પડે, તે વાતનું ધ્યાન રાખીને ઘરની સાફસફાઈ કરનારી રમાબાઈ અને રસોઈ બનાવનાર કમલાને યોગ્ય રીતે નિર્દેશ આપી દીધા હતા. પોતાની બેગ બંધ કરીને અમિતની ઓફિસથી આવવાની રાહ જોઈ રહી હતી.

સૌરભે પણ રમીને આવીને પ્રથમ પ્રશ્ન એ જ કર્યો, ''મમ્મી પેકિંગ થઈ ગયું? તમે ઘણા ગંભીર દેખાઈ રહ્યા છો, શું થયું?''

''ના, ઠીક છું.'' કહેતા મેં હસવાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ કર્યો.

એટલામાં અમિત પણ આવી ગયો. અમે ચારેય સાથે ડિનર કર્યું. જમવાનું પત્યા પછી તરત જ અમિત બોલ્યા, ''સુજાતા, આજે ટાઈમસર ઊંઘી જજે. હવે કોઈ કામની ચિંતા ન કરીશ, સવારે ૫ વાગે એરપોર્ટ માટે નીકળવું પડશે.''

બધું કામ પતાવતા ૧૧ તો વાગી જ ગયા, ઊંઘવા ગઈ ત્યારે વિચિત્ર પ્રકારનું દુખ અને બેચેની હતી. કોઈને કહી નહોતી શકતી કે મારે નથી જવું મમ્મીના ઘરે, મને નથી ગમતા લડાઈઝઘડા. ઘણી વાર વિચારું છું કે શું શાંતિ અને પ્રેમથી રહેવું એટલું મુશ્કેલ છે? બસ અમિત મારી મનોદશા સમજે છે, પણ તે શું કરે, લોહીના સંબંધનું એક વિચિત્ર, અલગ જ સત્ય છે કે જો કોઈ પારકું હૃદય તોડે તો આપણે તરત તેનાથી કિનારો કરી લઈએ છીએ, પણ આ લોહીની સગાઈના સંબંધ મનને ભલે ગમે તેટલી વાર લોહીલુહાણ કરે તમે તેનાથી ભાગી નથી શકતા.

કાલે હું મુંબઈ એરપોર્ટથી ફ્લાઈટ પકડીશ, ૨ કલાકમાં હું દિલ્લી પહોંચીને ટેક્સીમાં મેરઠ પિયરે પહોંચી જઈશ. જ્યાં ફરી કોઈ ઝઘડો જોવા મળશે, ઝઘડો એ પણ માદીકરા વચ્ચેનો, વિચારીને જ શરમ આવી જાય છે. રિટાયર્ડ ટીચર મા અને ભણેલાગણેલા મારાથી ૫ વર્ષ મોટા નરેનભાઈ, ગીતા ભાભી અને મારી ભત્રીજી પિંકી અને ભત્રીજો સોનુ વચ્ચેના ઝઘડા, કોણ ખોટું છે કોણ સાચું છે, કંઈ જ વિચારવા નથી માગતી, પણ બંને મને ફોન કરીને એકબીજાની ભૂલો બતાવતા રહે છે, ત્યારે મનનો સ્વાદ તૂરો થઈ જાય છે.

પિયરની આ તાણ આજની નથી. ૫ વર્ષ પહેલાં જ્યાં મા રિટાયર થઈ હતી ત્યારથી આ બધું ચાલી રહ્યું છે. એકબીજા પ્રત્યેની લાગણી ક્યાં ખોવાઈ ગઈ ખબર નથી. છેલ્લે ૨ વર્ષ પહેલાં ત્યાં ગઈ હતી. આ ૨ વર્ષમાં દરેક ફોન પર તાણ વધતી જ દેખાઈ. હવે તો હાલત એ થઈ ગઈ છે કે મને કોઈ પૂછતું જ નથી કે હું કેવી છું, અમિત અને બાળકોની તબિયત કેવી છે, બસ મારા, 'નમસ્તે' બોલતા જ ફરિયાદનો ઢગલો કરી દે બધા. આવા વાતાવરણમાં કઈ દીકરીને પિયર જવાનું મન થશે? હું તો અત્યારે ન જાત પણ મમ્મીએ જલદી આવવાનું કહ્યું છે તો ઘણી અસ્વસ્થતા સાથે કાલે જઈ રહી છું. કાશ, પપ્પા હોત. બસ આટલું વિચારતા જ આંખો ભરાઈ ગઈ મારી.

હું ૧૩ વર્ષની હતી જ્યારે તેમનું હાર્ટફેલ થયું હતું. તેમના અવસાનથી જીવનમાં એક એવો ખાલીપો આપી ગયો જેની ઊણપ મને હંમેશાં વર્તાઈ છે. તેમને યાદ કરતાંકરતાં મારી આંખમાં ક્યારે ઊંઘ આવી ગઈ, ખબર જ ન પડી.

સવારે બાળકોને શાંતિથી રહેવાનું કહીને એરપોર્ટ જવા માટે નીકળી ગઈ. અમિતને બાય કરીને અંદર ગઈ અને નક્કી સમયે ઉદાસીનતા ભરેલી સફર પૂરી થઈ.

જેવી ઘરે પહોંચી, મમ્મી ગેટ પર ઊભી હતી. ટેક્સીથી ઊતરતા જ ઘર પર એક નજર પડી તો બહારથી મને જે બદલાવ દેખાયો, તે જોઈને મારું મન દુખી થઈ ગયું. અત્યારે ઘરના એક ગેટના બદલે ૨ ગેટ દેખાઈ રહ્યા હતા અને એક જ ઘરની વચ્ચે દેખાઈ રહી હતી એક દીવાલ. દિલને એક ધક્કો લાગ્યો.

મેં ગેટની બહારથી પૂછ્યું, ''મમ્મી આ શું?''

''કંઈ નહીં, મારા ગજા બહારની વાત હતી રોજ રોજ કલેશ કરવો. હવે દીવાલ ખેંચાઈ તો શાંતિ છે. તે લોકો ત્યાં ખુશ, હું અહીં ખુશ.''

ખુશ... એક જ આંગણાના ૨ ભાગ. તેમાં કોઈ ખુશ કેવી રીતે રહી શકે છે કોઈ?

મમ્મી અને મારો અવાજ સાંભળીને ભાઈ અને તેમનો પરિવાર પણ તેમના ગેટ પર આવી ગયો.

ભાઈએ મારા માથે હાથ મૂકીને કહ્યું, ''કેમ છે સુજાતા?''

ગીતા ભાભી પણ મને ગળે મળી. પિંકી, સોનુ તો વળગી ગયા, ''ફોઈ, અમારા ઘરે ચાલો.''

એટલામાં મમ્મીએ કહ્યું, ''સુજાતા, ચાલ અંદર કેટલી વાર સુધી અહીં ઊભી રહીશ?''

હું તો કંઈ સમજી નહોતી શકતી કે આ શું થઈ ગયું, શું કરું.

ભાઈએ કહ્યું, ''સુજાતા, પછી મળીએ.''

હું મારી બેગ લઈને મમ્મીની પાછળ ચાલી. દીવાલ ઊભી કરતા ઘરનો નકશો બદલાઈ ગયો હતો. ધાબા પર જતી સીડી ભાઈના ભાગમાં જતી રહી હતી. હવે ધાબે જવા માટે ભાઈના ગેટથી અંદર જવાનું હતું. આંગણાનો એક મોટો ભાગ ભાઈની બાજુ હતો અને નાની ગેલરી મમ્મીના ભાગમાં જ્યાંથી બહારનો રસ્તો હતો.

આંગણા અને ગેલરીની વચ્ચે ઊભેલી દીવાલ જેને જોઈને મારા મનનો ભાર વધી રહ્યો હતો. મમ્મી એકદમ શાંત અને સામાન્ય બેઠી હતી. નહાઈધોઈને હું થોડી વાર ઊંઘી ગઈ. મમ્મી ચા લઈને આવી અને પાછી ફરિયાદો કરવાનું શરૂ. હું ઉદાસ થઈ ગઈ. આટલે દૂર શું હું એ જાણવા આવી છું કે ભાભીએ સમયસર રસોઈ કેમ ન બનાવી. ભાઈ ભાભીની સાથે તેમના પિયર કેમ જાય છે વારંવાર, ભાભી તેમને જણાવ્યા વિના પિક્ચર જોવા કેમ ગઈ વગેરે.

માએ પૂછ્યું, ''શું થયું? વધારે થાકી ગઈ છે શું? ચુપ ચુપ છે?''

મેં ભરાયેલા સ્વરે કહ્યું, ''મમ્મી, આ દીવાલ...''

વાત પૂરી ન થવા દીધી મમ્મીએ, ''ઘણું સારું થયું, હવે રોજની કચકચ બંધ થઈ ગઈ. હવે શાંતિ છે. હવે બોલ, શું ખાઈશ અને આ લોકોને તું વધારે માથે ન ચઢાવીશ.''

હું અવાક થઈને મમ્મીનું મોં જોતી રહી ગઈ. એટલામાં દીવાલની પેલે પાર ભાઈનો અવાજ આવ્યો, ''સુજાતા, લંચ અહીં જ કરી લેજે. તારી પસંદનું જમવાનું બનાવ્યું છે.''

પિંકીનો પણ અવાજ આવ્યો, ''ફોઈ, જલદી આવો ને.''

મમ્મીએ થોડી વાર વિચાર્યું, પછી કહ્યું, ''સારું, જા એક આંટો મારતી આવ ત્યાં, નહીં તો કહેશે માએ ભાઈબહેનને મળવા ન દીધા.''

હું ભાઈની બાજુ ગઈ. પિંકી, સોનુની વાતો શરૂ થઈ ગઈ. બંને સુકન્યા અને સૌરભની વાતો પૂછતા રહ્યા અને પછી ધીરેધીરે ભાઈભાભીએ મમ્મીની ફરિયાદો કરવાનું શરૂ કર્યું, ''મમ્મી દરેક વાતમાં પોતાની આર્થિક સ્વતંત્રતાની વાત કરે છે, તેમને પેન્શન મળે છે, તે કોઈની પર પણ નિર્ભર નથી. વાતેવાતે ગુસ્સો કરે છે. સમયની સાથે કોઈ તાલમેલ નથી બેસાડતી.''

હું અહીં કેમ આવી ગઈ. મને નહોતું સમજાઈ રહ્યું. કેવી રીતે રહીશ અહીં. અહીં બધા મારાથી મોટા છે. હું કોને શું સમજાવું અને આજે તો પહેલો જ દિવસ હતો.

એટલામાં મમ્મીનો અવાજ આવ્યો, ''સુજાતા જમવાનું પીરસાઈ ગયું છે, આવી જા.''

હું ફરી મમ્મીને ત્યાં ગઈ. હું ઘણા ઉદાસ મનથી મમ્મી સાથે જમી. મમ્મીએ મારી ઉદાસીને મારી થકાવટ સમજી અને પછી હું થોડી વાર ઊંઘી ગઈ. બેડની જે બાજુ હું ઊંઘી હતી ત્યાંથી વચ્ચેની દીવાલ સ્પષ્ટ દેખાઈ રહી હતી. જેને જોઈને મારી આંખ વારંવાર ભીની થઈ રહી હતી.

પોતપોતાના અહંકારના લીધે મમ્મી અને ભાઈ એ ભૂલી ગયા હતા કે આ ઘરની દીકરીને આંગણાના ભાગલા જોઈને કેવું લાગતું હશે. મને તો એવું લાગી રહ્યું હતું કે મારું તો આ ઘરમાં વીતેલા બાળપણ, યુવાની બધાના ભાગલા પડી ગયા છે. આંગણાનો એક ખૂણો જ્યાં કેટલીય બપોરે બહેનપણીઓ સાથે ઢીંગલા-ઢીંગલીની

Like us on

અથાણાંની તો જ
આવે ખરી મજા...
જો રહે વર્ષભર
તરોતાજા...

New Pack
Since 1969
SHREE GANESH
50
READY PICKLE MASALA
SWEET
Net Wt: 500 g (17.63 oz)
PRODUCT OF INDIA

Since 1969

SHREE GANESH™

આજ કા સ્વાદ કલ કી સુરક્ષા

HARIHAR FOODS PVT. LTD.
(An ISO 22000:2005 Certified Company)

Factory : 519/1, Phase IV, Ramol Chokdi, GIDC,
Vatva, Ahmedabad-382445. Ph : 079 2293 4293 / 5292,
2584 1773 • www.shreeganeshmasala.com
Now available: store.shreeganeshmasala.com

For Trade Inquiry call **9099908620**

રમતો રમતી, જામફળના ઝાડ નીચે ખાટલો પાથરી ઊંઘીને કેટલીય નવલકથા વાંચી હતી.

ધાબે જવા માટેની મોટી પહોળી સીડી જ્યાં બેસીને લૂડો-કેરમ રમતા હતા. હવે બધું દીવાલની પેલે પાર છે, જ્યાંથી મારી મમ્મીના અણગમાના અનેક ભાવ દેખાશે. મમ્મીના ભાગમાં એ જગ્યા હતી જ્યાં વર્ષના બધા જ તહેવાર સાથે બેસીને ઊજવતા, આજે તે ખાલી ખાલી લાગી રહી હતી. ઘરનો મોટો ભાગ ભાઈની પાસે હતો. માએ પોતાની જરૂરિયાત અને ઘરની બનાવટના હિસાબે દીવાલ ઊભી કરી દીધી હતી.

આ જ ચાલી રહ્યું હતું. હું ભાઈની બાજુ જતી તો મમ્મી બોલાવતી અને વારંવાર પૂછતી કે નરેન શું કહેતો હતો. ભાઈભાભી મને પૂછતા કે મમ્મી શું કહી રહી હતી અમારા વિશે. હું કંઈ ખાસ નહીં એમ કહીને તોલીમાપીને જવાબ આપતી. મને અહેસાસ થતો કે ઘર પણ મારા મનની જેમ ઉદાસ છે. હું મનોમન મારા જવાના દિવસો ગણતી રહેતી. આખો દિવસ મારો સમય આ જ પ્રયાસમાં વીતતો કે બધાના સંબંધો સુધરી જાય, પણ સાંજ સુધી પરિણામ શૂન્ય જ આવતું.

એક દિવસ મેં મમ્મીને પૂછી લીધું, ‘‘મમ્મી, મને તમે ફોન પર આ દીવાલની વાત કેમ ન જણાવી અને તરત અહીં આવવાનું કેમ કહ્યું હતું?’’

મમ્મીએ કહ્યું, ‘‘એમ જ, ગીતાને બતાવવું હતું કે હું એકલી નથી. મારી દીકરી છે મારી સાથે.’’

મેં ભાઈને પૂછ્યું, ‘‘તમે મને ફોન પર કેમ કંઈ ન જણાવ્યું?’’

જવાબ ભાભીએ આપ્યો, ‘‘બસ ફોન પર શું કહેવાનું, દીવાલ ચણાવીને મમ્મી ખૂબ ખુશ છે તો અમને શું તકલીફ હોઈ શકે. અમે પણ આરામથી રહીએ છીએ.’’

મારા મનમાં આવ્યું કે બધા ખુશ છે જ તો મને કેમ તકલીફ થઈ રહી છે ઘરના આંગણામાં ઊભેલી દીવાલથી. એક દિવસ તો હદ જ થઈ ગઈ. મમ્મી મને સાડી અપાવવા માટે માર્કેટ લઈ જઈ રહી હતી.

મેં કહ્યું, ‘‘મમ્મી, પિંકી અને સોનુને પણ બોલાવી લઉં છું. તેમની પસંદનું કંઈક અપાવી દઈશ.’’

મમ્મીએ કહ્યું, ‘‘ના... આપણે બંને જ જઈશું.’’

મેં કહ્યું, ‘‘મમ્મી, બાળકો છે. તેમનાથી શેનો ગુસ્સો?’’

‘‘મને એ બધા પર ગુસ્સો જ આવે છે.’’

હું તે સમયે તેમને કોઈપણ રીતે ન જ લઈ જઈ શકી. તેમને હું અલગથી લઈ ગઈ. તેમને તેમના મનપસંદ કપડાં અપાવ્યા. પછી અમે ત્રણેયે આઈસક્રીમ ખાધો. જ્યારથી આવી હતી ત્યારથી પ્રથમ ક્ષણ હતી જ્યારે મનને કંઈક સારું લાગી રહ્યું હતું. પિંકી અને સોનુ સાથે સમય વિતાવીને મન ઘણું હળવું થયું.

૫ દિવસ વીતી રહ્યા હતા. મને એક અલગ જ માનસિક થકાવટનો અહેસાસ થઈ રહ્યો હતો. આખો દિવસ બંને જૂના અવાજો પર આ બાજુ અને તે બાજુ દોડતી રહેતી. મન રડતું મારું. કોઈને એક દીકરાના મનની હાલતનો ખ્યાલ નહોતો. કંઈ દીકરી એવું નહીં ઈચ્છતી હોય કે તે ૨-૩ વર્ષે પોતાના પિયરમાં આવે તો પ્રેમ અને પોતીકાપણાથી ભરેલા સંબંધની મીઠી યાદો સાથે લઈને જાય. અહીં તો તેનાથી વિપરીત હું જલદીથી અમારા ઘરે મુંબઈ જવા માંગતી હતી, કારણ કે મારું પિયર હવે પિયર નહોતું રહ્યું. તે તો એક એવું મકાન હતું જ્યાં દીવાલની બંને બાજુ માદીકરો ખરાબ પાડોશીઓની જેમ રહે છે. આવા વાતવરણમાં કોઈ દીકરીના મનને શાંતિ ન મળી શકે.

મેં અમિતને કહી દીધું કે હું ૧ અઠવાડિયામાં જ આવી રહી છે. અમિત બધું સમજી ગયા હતા. ૭ મા દિવસે મેં મારી બેગ પેક કરી. બધાથી સંકોચાયેલા મને વિદાય લીધી. ભાઈએ પોતાની ઓળખાણની ટેક્સી બોલાવી દીધી હતી. ટેક્સીમાં બેસીને સીટ પર માથું ટેકવીને મેં મારી આંખો બંધ કરી લીધી. મને તો જાણે એવું લાગી રહ્યું હતું કે ખરેખર વિદાય તો આજે થઈ છે પિયરમાંથી.

લગ્ન પછી જે વિદાય થઈ હતી તેમાં ફરીથી પિયર આવવાની બધાને મળવાની એક આશા, ચાહ અને આતુરતા હતી, પણ હવે લાગી રહ્યું હતું ક્યારેય નહીં આવી શકું. આટલા પ્રેમાળ, મીઠા સંબંધમાં આવેલી કડવાશ સહન કરવી મારા માટે ખૂબ મુશ્કેલ હતી. પિયરમાં ભાઈ અને માના સંબંધ વચ્ચે અડીખમ ઊભેલી દીવાલ રહીરહીને મારી આંખ આગળ આવતી રહી અને મારા ગાલને આંસુથી ભીંજવતી રહી. ●

२३ વર્ષથી ચાલતી અવિરત પરંપરા!

સીઝનમાં બારેમાસ ભરવા માટેનું ગજાનંદ મસાલા હેમ્પર

Since - 1982

GAJANAND ®

સીઝનના ફ્રેશ
મસાલા હેમ્પર SALE

ત્રિપલ ફાયદો

ડ્રો કુપન INSIDE

ડિસ્કાઉન્ટ +
વરમોરા
સ્માર્ટ સ્ટોરેજ
કન્ટેનર
₹599/- (Approx.)
FREE*

M.R.P
~~1758~~/-
OFFER PRICE
1620/-*

SR. NO	PREMIUM PRODUCT	PACKING (GM)	QTY.	TOTAL KG.	M.R.P RATE	TOTAL VALUE
1	રેશમલાલ મરચું	500g	3	1.500kg	240/-	720/-
2	કુમઠીલાલ કાશ્મીરી મરચું	500g	1	0.500kg	260/-	260/-
3	કર્ક્યૂવેદા હળદર (સેલમ + વાયગાંવ)	500g	2	1.000kg	140/-	280/-
4	પ્રીમિયમ ધાણાજીરુ	500g	1	0.500kg	145/-	145/-
5	ચટપટા આચાર મસાલા	200g	1	0.200kg	73/-	73/-
6	સ્ટ્રોંગ હીંગ	100g	1	0.100kg	165/-	165/-
7	પ્રીમિયમ રજવાડી ગરમ મસાલા	100g	1	0.100kg	80/-	80/-
8	ઇન્દોરી જીરાવન પાવડર	100g	1	0.100kg	35/-	35/-
		TOTAL	11nos.	4.00kg		~~1758/-~~

*Conditions Apply

*ગુજરાતના દરેક જાણીતા પ્રોવિઝન સ્ટોર્સમાં ઉપલબ્ધ

Now Available at : amazon.in snapdeal

Gajanand Foods Pvt. Ltd. : Plot No. 814, Kothari Cross Road, Santej-382721, Ta. Kalol, Dist. Gandhinagar. Gujarat. India.
Phone : (02764) 286021/22/23 I Email : info@gajanand.com I www.gajanand.com /gajanandfoods • Customer Care : 99255 91111

સ્વાસ્થ્ય રક્ષા

મારા ઘૂંટણમાં ખૂબ વધારે દુખાવો રહે છે. ઠંડીમાં તે ખૂબ વધી જાય છે. શું સર્જરી જ પીડામાંથી મુક્તિનો એકમાત્ર ઈલાજ છે?

ઠંડીની ઋતુમાં બેરોમેટ્રિક દબાણમાં બદલાવના લીધે ઘૂંટણમાં સોજો અને ખૂબ વધારે દુખાવો થઈ શકે છે. જોકે ઘૂંટણ જ શરીરનું પૂરું વજન વહન કરે છે, તેથી શક્ય હોય એટલું પોતાના વજનને નિયંત્રણમાં રાખો.

જો તમારા ઘૂંટણમાં આર્થ્રાઈટિસનું નિદાન થયું હોય તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમારે તરત ઘૂંટણ બદલાવવાની જરૂર છે.

જો તમને વારંવાર ઘૂંટણમાં દુખાવો થતો હોય તો સારું એ છે કે તમે ડોક્ટરની સલાહ લો. પછી તમારી સ્થિતિની ગંભીરતાના આધારે ડોક્ટર તમારી સારવારની રીત પર યોગ્ય નિર્ણય કરી શકે.

જોકે સર્જરીની સલાહ દર્દીને ત્યારે જ આપવામાં આવતી હોય છે, જ્યારે પીડા ઘટાડવાની કોઈ પણ ટેક્નિકથી દર્દીને રાહત થતી ન હોય.

જ્યારથી મારું વજન વધ્યું છે, ત્યારથી મારા ઘૂંટણમાં દુખાવો ખૂબ વધી ગયો છે. શું વજન વધવાથી ઘૂંટણની શરીરનું વજન સહન કરવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે?

શરીરનું વજન વધવું એ સાંધા અને તેમાં પણ ઘૂંટણ પર દબાણને વધારવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા નિભાવતું હોય છે. શરીરનું વધેલું ૧ કિલોગ્રામ વજન પણ તમારા ઘૂંટણ પર ૪ ગણો જરૂરી છે, કારણ કે આમ કરવાથી તમારા ઘૂંટણ પર પડતું વધારાનું દબાણ ઓછું થઈ જશે. શરીરનું વજન નિયંત્રણમાં રાખવાથી આર્થ્રાઈટિસ સાથે જોડાયેલો દુખાવો પણ ઓછો થઈ શકે છે.

હું ૩૮ વર્ષની આઈટી પ્રોફેશનલ છું. હું જ્યારે ઓફિસમાં બેસી રહું છું, ત્યારે પણ મારા ઘૂંટણમાં તીવ્ર દુખાવો અને જકડાઈ જવાની સમસ્યા રહે છે. મને જિમ જવાનો અને વર્કઆઉટ કરવાનો સમય ક્યારેક જ મળે છે. તેથી મેં જ્યારે ઘૂંટણના દુખાવાના લક્ષણોની તપાસ કરી ત્યારે જાણવા મળ્યું કે ઘૂંટણનો આથ્રાઈટિસ ૩૦ વર્ષની પ્રારંભિક અવસ્થા અને ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં સામાન્ય સમસ્યા છે. એવી બેઝિક વસ્તુ કઈ છે, જેનાથી હું મારા ઘૂંટણની પીડાથી મુક્તિ મેળવી શકું?

હું તમને ડોક્ટરની સલાહ લેવાનું કહીશ. ઘૂંટણની યોગ્ય સારવાર કરવાથી તમને નુકસાન થઈ શકે છે અને તમારી સ્થિતિ વધારે ખરાબ પણ થઈ શકે છે.

તમારા ઘૂંટણને સ્વસ્થ રાખવા માટે તમારે જિમ જવાની અને ખૂબ વધારે વર્કઆઉટ કરવાની જરૂર નથી. હાલ પૂરતું તમારે કોઈ એક જ સ્થિતિમાં વધારે સમય બેસવું ન જોઈએ. સમયાંતરે થોડો બ્રેક લઈને હળવી એક્સર્સાઈઝ કરી લેવી જોઈએ.

કોઈ પણ પ્રકારની હળવી એક્સર્સાઈઝ, જેમ કે ૩૦ મિનિટ સુધી ચાલવું, સીડીઓ ચઢવી વગેરેથી તમને ઘૂંટણની પીડામાંથી આરામ મળી શકે છે.

તેમાં પણ સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જો તમારું વજન વધારે હોય તો તે તમારા ઘૂંટણને મજબૂત રાખવામાં સૌથી મોટું અવરોધક છે. તેથી તમારા વજનને શક્ય એટલું નિયંત્રણમાં રાખો.

હું ૪૮ વર્ષની ગૃહિણી છું અને સાંધાના દુખાવાથી પીડિત છું. મારા ઘૂંટણમાં છેલ્લા ૧૩ વર્ષથી દુખાવો છે. ડોક્ટર પાસે જતા મને જાણવા મળ્યું કે મારા ઘૂંટણની સ્થિતિ ખૂબ ખરાબ થઈ ગઈ છે અને તેને બદલવાની જરૂર છે. ઓપરેશન પહેલાં મારા ઘૂંટણને આરામ આપવા માટે શું કરવું જોઈએ?

ઘૂંટણને બદલવાની સર્જરી કરાવતા પહેલાં તમારે શરીરના વધેલા વજનને ઘટાડવું જોઈએ અને ઘૂંટણની આસપાસની માંસપેશીઓને મજબૂત કરવા માટે એક્સર્સાઈઝ પણ કરવી જોઈએ, જેથી હરવાફરવામાં તમને મદદ મળી શકે. સર્જરી પછી ફિઝિયોથેરપિસ્ટની દેખરેખમાં કરવામાં આવતી ફિઝિકલ થેરપિ દુખાવાને ઘટાડવામાં ખૂબ અસરકારક બની શકે છે.

ફિઝિયોથેરપિમાં માંસપેશીઓને મજબૂત બનાવવી, બંને ઘૂંટણની હરવાફરવાની તાકાત વધારવી, લચીલાપણાનું પ્રશિક્ષણ અને મેન્યુઅલ થેરપિ પણ સામેલ હોય છે.

થેરપિ સેશન પૂરું થયા પછી ઘરે જ નિયમિત એક્સર્સાઈઝ કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

મારા પપ્પાની ઉંમર ૬૫ વર્ષ છે. તે સ્થૂળતાથી પીડિત છે. તેમને વર્કઆઉટ કરવામાં પણ ખૂબ પરેશાની થાય છે. એક્સર્સાઈઝ કરીને વજનને ઘટાડવું તેમને ખૂબ મુશ્કેલ લાગે છે. શું સ્થૂળતાના લીધે કોઈ દર્દીમાં ઘૂંટણ બદલવાની શક્યતા વધી જાય છે?

સ્થૂળતાથી પીડિત દર્દીઓમાં ઘૂંટણના આર્થ્રાઈટિસ થવાનું જોખમ વધી જાય છે. સ્થૂળ લોકોના ઘૂંટણના સાંધામાં ક્રેક થવાની શંકા એક સામાન્ય બોડી માસ ઈંડેક્સ એટલે કે બીએમઆઈ વાળા પુરુષ કરતા ૫ ગણી વધારે રહે છે.

જો સ્થૂળતાથી પીડિત કોઈ વ્યક્તિને એક્સર્સાઈઝ અથવા લાંબા વર્કઆઉટ સેશનથી વજન ઘટાડવામાં સમસ્યા થતી હોય તો તે હળવા વ્યાયામથી શરૂઆત કરી શકે છે.

તેઓ એક નવી લાઈફ સ્ટાઈલને પણ અપનાવી શકે છે. જેમ કે એક જ સમયે ભરપેટ ભોજન કરવાના બદલે થોડીથોડી વારમાં તેઓ થોડુંથોડું ખાઈ શકે છે. ખાધા પછી થોડું ચાલવા કે હરવાફરવાથી પણ લાભ થશે.

કોઈ બિલ્ડિંગના ઉપરના માળ પર જવા માટે સીડીઓનો ઉપયોગ કરો. તળેલી વસ્તુનું સેવન કરવાનું બંધ કરી દો. આ બધી જ રીત અજમાવીને કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાના વજનને નિયંત્રણમાં રાખી શકે છે.

આ સમસ્યામાં ડોક્ટરની સલાહને નજરઅંદાજ કરવાથી સર્જરીની શક્યતા વધી જાય છે.

કોરોના વાઈરસને અટકાવવા માટે સામાન્ય ઉપાય તરીકે શું કરી શકાય?

શ્વાસોશ્વાસની સભ્યતા એટલે કે છીંક કે ઉધરસ વખતે નાક અને મોં પર રૂમાલ રાખવો. નિયમિત રીતે સાબુ અને પાણીથી હાથને ધોવા. હાથ મિલાવવાનું ટાળો. આંખ, નાક અને મોંને હાથનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું. અન્ય વ્યક્તિને તાવ અને ખાસી હોય તો તેનાથી અંતર રાખવું. ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

- ડૉ. રમણિક મહાજન ●

સ્ટાઈલિશ બેગસ

આ સુંદર મોસમમાં સ્ટાઈલિશ દેખાવું હોય, તો કલરફુલ અને લેટેસ્ટ ફેશનની આ લેધર બેગ્સને કેવી રીતે ભૂલી શકો છો? પસંદ કરો મનપસંદ બેગ અને તમારો દબદબો જુઓ...

ઓછા સમયમાં કમનીય કાયા મેળવવા ઈચ્છતા હોય તો વર્કઆઉટની આ રીત તમારા માટે જ છે...

વોટર વર્કઆઉટથી ઘટાડો વજન

જો તમે જિમિંગ, ઝુંબા, જોગિંગ, પાઈલેરસ, એરોબિક્સ, બ્રિસ્ક વોકિંગ વગેરે ફિટનેસની રીતથી કંટાળી ગયા છો તો વોટર વર્કઆઉટ અપનાવો એટલે કે હવે પૂલને જિમ પૂલ બનાવો. આમ તો ફિટનેસની બધી રીતથી બોડી ટોનિંગ થાય જ છે, પરંતુ કેલરી બર્ન કરવા અને બીમારીથી દૂર રહેવા માટે વોટર વર્કઆઉટ વધારે અસરકારક સાબિત થાય છે. વોટર વર્કઆઉટ કરીને તમે અનેક બીમારીને પણ દૂર કરી શકો છો. વોટર વર્કઆઉટથી શરીરના બધા અંગોની ઉત્તમ એક્સર્સાઈઝ થઈ જાય છે.

શું છે વોટર વર્કઆઉટ

પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરવાને વોટર વર્કઆઉટ, એક્વા વર્કઆઉટ અથવા એરો વર્કઆઉટ કહેવામાં આવે છે. આ એક્સર્સાઈઝમાં પાણી વહેતું નથી, પરંતુ સ્થિર હોવું જોઈએ. તળાવ અથવા સ્વિમિંગ પૂલમાં વોટર એક્સર્સાઈઝ કરવી ઉત્તમ રહે છે. જોકે તેમાં પાણીનું સ્તર ૩ ફૂટ કરતા વધારે ન હોવું જોઈએ. તમે તમારી સુવિધા અનુસાર પાણીના સ્તરને નક્કી કરી શકો છો. એટલે કે ઘૂંટણ સુધી, પેલ્વિક સુધી કે પછી ચેસ્ટ સુધી. સાથે પાણીનું ઉષ્ણતામાન ૨૦ થી ૨૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસ કરતા વધારે પણ ન હોવું જોઈએ તે વાતનું ધ્યાન રાખો.

પાણીમાં બધું ગાયબ

એક્સર્સાઈઝ કરવામાં સ્થૂળતા સૌથી વધારે અડચણરૂપ બને છે. આ સ્થિતિમાં વોટર વર્કઆઉટ અપનાવો. નિષ્ણાતોના માનવા અનુસાર પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરતી વખતે શરીરનું વજન માત્ર ૧૦ ટકા રહેતું હોય છે. એટલું જ નહીં, વોટર વર્કઆઉટ કરવાથી સાંધાના દુખાવા, વા, સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ વગેરેમાં રાહત મળે છે. ખુલ્લામાં એક્સર્સાઈઝ કરવાથી હાથ અથવા પગ ખોટી દિશામાં જવાથી ઈજા થવાની શક્યતા રહે છે અને સાથે શરીરના વજનના લીધે એક્સર્સાઈઝ અસરકારક રીતે પણ નથી થઈ શકતી.

વોટર વર્કઆઉટ માંસપેશીઓને મજબૂતાઈ આપે છે, ઉપરાંત પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરવાથી શરીર અને મન બંનેને તાણથી રાહત મળે છે. જ્યારે પાણીમાં હોય છે ત્યારે વજન ઓછું અનુભવાય છે. તેથી શરીર પર એક્સર્સાઈઝનો પ્રભાવ પણ ઓછો થાય છે, જે માંસપેશીઓમાં તાણ અથવા શારીરિક તાણ પેદા નથી થતા. પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરવાથી તાજગી અને ખુશી અનુભવાય છે. વોટર વર્કઆઉટ વેઈટ લોસ કરવા અને દરેક ઉંમરના લોકો માટે ફાયદાકારક છે.

જરૂરી છે દેખરેખ

જો તમે પહેલી વાર વોટર વર્કઆઉટ કરી રહ્યા છો તો ટ્રેનરની દેખરેખ હેઠળ કરો. ૧ કલાક કરતા વધારે સમય પાણીમાં ન રહો. નહીં તો સ્કિન પર સનબર્ન થઈ શકે છે. તેનાથી બચવા માટે વોટર વર્કઆઉટ કરવાની ૨૦ મિનિટ પહેલાં શરીર પર સનસ્ક્રીન લગાવો. કોઈ પણ પ્રકારનું વોટર વર્કઆઉટ કર્યા પછી ૧૦-૧૫ મિનિટ આરામ અવશ્ય કરો, જેથી શરીરનું ઉષ્ણતામાન સામાન્ય થઈ જાય.

કેલરી બર્નર

તમે સ્વસ્થ રહીને પોતાનું વજન ઘટાડવા ઈચ્છો છો તો વોટર વર્કઆઉટ જરૂર અપનાવો, કારણ કે પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરવાથી માંસપેશીઓમાં તાણ નથી આવતી. જો તમે દિવસમાં ૧ કલાક વોટર વર્કઆઉટ કરો છો તો ૩૦૦ થી ૬૦૦ કેલરી બર્ન થાય છે. એટલે કે વોટર વર્કઆઉટ કરવાથી શરીરની ચરબીને દૂર કરવાની સાથે તેને શેપમાં પણ લાવી શકાય છે.

ફ્લેક્સિબિલિટીમાં વધારો

ફ્લેક્સિબિલિટી એટલે કે લચીલાપણું. વોટર વર્કઆઉટ સાથે જોડાયેલી છે ફ્લેક્સિબિલિટી. પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરવાથી આંતરિક ઈજા નથી થતી. સાથે સાંધા વધારે લચીલા બને છે. તેની સક્રિયતામાં વધારો થાય છે.

તાણથી મુક્તિ : જો તમે તાણગ્રસ્ત છો તો વોટર વર્કઆઉટ કરો. તેનાથી તમે તાજગી અનુભવવાની સાથે તાણમાં રાહત મળશે. પાણીમાં હોવાથી મગજમાં એંડોર્ફિંસ હોર્મોન્સ રિલીઝ થાય છે, જેથી તાણ ઓછી થાય છે.

મસલ્સ સ્ટ્રોંગ થાય છે

એક તરફ વોટર વર્કઆઉટથી વજન ઓછું થાય છે, જ્યારે બીજી તરફ તાણથી પણ રાહત મળે છે. માંસપેશીઓમાં લચીલાપણું વધે છે અને ઘણા રોગનું નિદાન પણ થઈ જાય છે. તેને નિયમિત કરવાથી મસલ્સ સ્ટ્રોંગ બને છે, સાથે લચીલાપણામાં વધારો થાય છે.

કંટ્રોલમાં બ્લડપ્રેશર

પાણીમાં એક્સર્સાઈઝ કરવાથી શરીરમાં લોહીનો પ્રવાહ સુચારુ બને છે, જેથી બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યા નથી થતી. તેનાથી હાર્ટબીટ પણ સારી રહે છે.

- દીપ્તિ અંગરીશ ●

શુદ્ધ 100%
પવિત્ર કેસર સ્નાન
હેરીકા®
કેસર
ગોટી
HairiKa
Kesar
Goti
10g
ગોરા થવા માટે કેસરી જાદુ

સુંદર વાળનું
સવાયું જતન
HairiKa
Branee
PROTEIN HAIR SHAMPOO
Dandruff Solution
Black, Blowy & Bouncy Hair
Oil Control
Vibrant, Shiny & Wavy Hair
HairiKa®
Branee™
PROTEIN HAIR
SHAMPOO
Available : 600ml @ Rs.180/-
300ml. @ Rs.100/-

BHARAT INDUSTRIES
Maninagar (E), Ahmedabad-8. Customer Care No.: +91-79-22169651
Email : info@hairika.co Website : www.hairika.co

layoutinc@yahoo.com

હું ૩૪ વર્ષની શિક્ષિત મહિલા છું. મારા પતિ બિઝનેસ કરે છે. તે ઘણા સરળ સ્વભાવના છે. મારી સાસરીમાં પણ કોઈ જ વસ્તુની અછત નથી, પરંતુ મારી સમસ્યા થોડીક અલગ છે. મારા લગ્ન ૨૧ વર્ષની ઉંમરમાં જ થઈ ગયા હતા. લગ્નના ૧૦ વર્ષ સુધી હું સંતાનસુખથી વંચિત રહી હતી. અનેક ડોક્ટરોને બતાવ્યું અને મારા સાસુના કહેવા પર કોણ જાણે ક્યાં ક્યાં માનતાઓ પણ માની રાખી હતી. અંતે જાણ થઈ કે દોષ તો મારા પતિમાં જ છે.

સાસુના દબાણવશ તેમના દૂરના એક સંબંધી, જેમને આ લોકો તાંત્રિક કહેતા હતા, તેમની સાથે મારી મુલાકાત કરાવવામાં આવી. તાંત્રિકે જણાવ્યું કે મારામાં મા બનવાની પૂરી શક્યતા છે, પરંતુ ગ્રહોની સ્થિતિ સારી નથી. પછી સાસુના આગ્રહ પર આ તાંત્રિક નિયમિત ઘરે આવવા લાગ્યા. ૨-૪ દિવસ રહેતો પછી ચાલ્યો જતો. આ દરમિયાન હું પણ તાંત્રિકની વાતોમાં આવી ગઈ અને અમારી વચ્ચે શારીરિક સંબંધ બંધાઈ ગયો. ધીરેધીરે મને પણ આ સંબંધમાં આનંદ મળવા લાગ્યો. તાંત્રિક મારી ઉંમરના છે અને શારીરિક સુખ આપવામાં હોશિયાર છે. પછી તો કોઈપણ રોકટોક વિના ઘરે આવવા લાગ્યા. સાસુ સહિત કોઈને આ સંબંધ વિશે શંકા ન ગઈ. આ સમયગાળામાં હું ગર્ભવતી થઈ ત્યારે સાસરી અને પિયર બંનેમાં લોકો ખૂબ ખુશ થયા. બધા આ તાંત્રિકની કૃપા કહી રહ્યા હતા અને તેના ગુણગાન ગાતા હતા. સંતાનપ્રાપ્તિના થોડા મહિના પછી તાંત્રિકે અમારા ઘરે આવવાનું ઓછું કરી દીધું. જોકે હું નિયમિત તેમને ફોન કરતી હતી અને તેમના સાથ માટે તરસતી હતી. વારંવાર બોલાવવા પર તેઓ ૨-૩ વાર આવ્યા ત્યારે મારા મનને શાંતિ મળી. અમારી વચ્ચે ફરીથી શારીરિક સંબંધ બંધાયા.

હવે છેલ્લા ૧-૨ વર્ષથી તે અમારા ઘરે નથી આવતા. મારા ફોનના જવાબ પણ નથી આપતા. હું ઈચ્છુ છું કે ઘરની બહાર આ સંબંધને જીવનભર નિભાવું, પરંતુ તેમની નારાજગીથી મન દુખી રહે છે. તેમણે કહી દીધું કે તું તારી જિંદગી જીવ. આ રહસ્ય ક્યારેય પણ હું કોઈને કહીશ નહીં. બીજી તરફ હું પણ મારા પતિને છોડી નથી શકતી, કારણ કે તે મને ખૂબ પ્રેમ કરે છે. તેમણે ક્યારેય મારી પર શંકા નથી કરી, પરંતુ મને ડર લાગે છે કે જ્યારે મારો દીકરો મોટો થશે અને આ રહસ્યની જાણ મારા પતિને થશે તો હું શું કરીશ? ખૂબ મોટી મૂંઝવણ અનુભવું છું. શું પતિને મારે બધું સાચેસાચું કહી દેવું જોઈએ? કૃપા કરીને મને સલાહ આપો?

લગ્ન પછી પતિથી સંતાન પ્રાપ્ત ન થવું એક મોટી સમસ્યા છે, પરંતુ તમારી પાસે સંતાનપ્રાપ્તિ માટે બીજા પણ અનેક વિકલ્પ હતા. આજકાલ વિજ્ઞાનની પ્રગતિના લીધે ઘણી ટેક્નિક દ્વારા નિઃસંતાનપણાનું દુખ વેઠી રહેલી મહિલાઓ પણ મા બની રહી છે.

તમે કોઈ અનાથ બાળકને પણ દત્તક લઈ શકતા હતા. ઉત્તમ એ જ હતું કે તમે પોતે અને સાસુને પણ આવી અંધશ્રદ્ધાથી દૂર રાખ્યા હોત તો સારું રહેતું, કારણ કે આ પ્રકારના સંબંધમાં જોખમ વધારે હોય છે. તે તાંત્રિક તમને ગમે ત્યારે બ્લેકમેલ કરી શકે છે.

હવે ભૂલી જાઓ, જે થવાનું હતું તે થઈ ગયું. આ ભૂલ પરથી બોધપાઠ લો કે હવે પછી ફરીથી આવી કોઈ ભૂલ નહીં કરો. હાલમાં યોગ્ય રહેશે કે આ રહસ્યને રહસ્ય જ રહેવા દો. તેને જાહેર ન કરો.

પતિ અને સાસરીના લોકોની નજરમાં કોઈ ખામી ન હોય તો તમારા દાંપત્યજીવનને બચાવી રાખવા માટે આ રહસ્યને તમારા મનમાં દફન કરી દો.

બની શકે કે તેઓ પણ આ વાત સારી રાતે જાણતા હોય, પરંતુ તમને ખુલ્લી રીતે કહી શકતા ન હોય, પરંતુ કોઈને તો આ રહસ્યની જાણ હશે જ અને તે ગમે ત્યારે લીક કરી શકે છે.

અહીં દોષી માત્ર તમે જ નહીં, તમારા સાસુ અને સાસરીના લોકો પણ છે, જેમણે ૨૧ મા દાયકામાં પણ અંધશ્રદ્ધા પર વિશ્વાસ રાખ્યો છે. તેમની માનસિકતા બિલકુલ જુનવાણી છે, તેથી તેઓ આધુનિક વૈજ્ઞાનિક યુગમાં પણ પૂજાપાઠ, મંત્રતંત્ર પર વિશ્વાસ ધરાવે છે.

જોકે તમારા કેસમાં સારી વાત એ રહી છે કે તાંત્રિક તમારી સાસરીના લોકોનો દૂરનો સંબંધી છે. કદાચ તેથી તે આ સંબંધ ભવિષ્યમાં જાહેર થઈ ન જાય તેમ ઈચ્છે છે, અથવા તો તેની દુકાન બંધ ન થાય એમ વિચારીને તે સંબંધ ચાલુ રાખવા ઈચ્છતો નહીં હોય કે પછી બદનામીના ડરથી, નહીં તો આવા છેતરપિંડી કરનાર પાખંડી બ્લેકમેલ કરવાથી પણ દૂર નથી રહેતા. તમારે પણ હવે પોતાના દિલ પર પથ્થર મૂકીને આ વાતને હંમેશાં માટે દિલમાં દફન કરી દેવી જોઈએ. એ જ સાચો અને સારો ઉપાય છે.

મારી ઉંમર ૨૦ વર્ષ છે અને એક કંપનીમાં હું કામ કરું છું. હું એક છોકરાને પ્રેમ કરું છું. તે પણ મને ખૂબ પ્રેમ કરે છે, પરંતુ સમસ્યા એ છે કે હું ઉચ્ચ જાતિની છું અને છોકરો પછાત જાતિનો છે. પરિવારજનો આ સંબંધ માટે તૈયાર નહીં થાય. કૃપા કરીને યોગ્ય સલાહ આપો?

આજના સમયમાં આંતર્જાતીય લગ્ન ખૂબ સામાન્ય વાત થઈ ગઈ છે. સમાજનો એક મોટો વર્ગ હવે આ સંકીર્ણ વિચારધારામાંથી બહાર નીકળીને આવા સંબંધને ખુલ્લા મને કોઈપણ ભેદ વિના સ્વીકારી રહ્યો છે.

જાતિપ્રથા, ઊંચનીચ વગેરે તો બિનજરૂરી વાત છે. સારું એ જ રહેશે કે તમે તમારા ઘરમાં આ વાત જણાવી દો અને પોતાની ઈચ્છા પણ ખૂલીને જણાવી દો. ત્યાર પછી પણ જો તેઓ રાજી ન થાય તો તમે કોર્ટ મેરેજ કરી શકો છો.

છોકરાની ઉંમર જો ૨૧ વર્ષ અને છોકરીની ઉંમર ૧૮ વર્ષની હોય તો તેઓ પરસ્પરની સંમતિથી લગ્ન કરી શકે છે અને તેમને કોઈ અટકાવી પણ નથી શકતું. ●

Sale

દરેક સેન્ટરમાં ડીલર્સ નિમવાના છે

હીરજી તેજપાર એન્ડ સન્સ

કસ્ટમ ચોક, અંજાર (કચ્છ). ફોન : (૦૨૮૩૬) ૨૪૩૦૬૦ મો. 94264 73273

E-mail : hirjitejpar@gmail.com Web : www.ganeshmasala.com

કિંમતી કપડાની ચિંતા છોડો,
'ઓકે ફ્રેશ' ને સુકાન સોંપો

B.B. PRODUCT

OKAY FRESH ®

નેપ્થેલીન બોલ્સ
(ફીનાઈલની ગોળી)

Sale/2

બી.બી. હાઉસહોલ્ડ પ્રોડક્ટસ પ્રા. લી. - Ph. 02827-287773
mail@okay-india.com | www.okay-india.com

પાવરફુલ
OKAY FRESH

ફેન્સને જાગૃત કરતી પરિણીતિ

બોલીવુડ અભિનેત્રી પરિણીતિ ચોપરા તાજેતરમાં સોશિયલ મીડિયા એકાઉન્ટનો ઉપયોગ તેના ફેન્સને કોરોના વાઈરસ માટે જાગૃત કરવામાં કરી રહી છે. અન્ય સેલિબ્રિટી તેમની ફિલ્મની રિલીઝ ડેટ માટે પરેશાન છે, બીજી બાજુ પરિણીતિ જાગૃતિ ફેલાવવાનું કામ કરી રહી છે. જોકે તેની ફિલ્મ ‘સંદીપ ઔર પિંકી ફરાર’ ની રિલીઝ ડેટ આગળ વધારી દીધી છે. આ ફિલ્મના ટ્રેલરની દર્શકોએ ખૂબ પ્રશંસા કરી હતી અને હવે તેમને ફિલ્મ રિલીઝ થવાનો ઈંતેજાર છે. તે ઉપરાંત હાલમાં પરિણીતિ જુલાહા સારીઝની બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર પણ બની છે.

આ ભૂમિકાએ અમિતને બદલી દીધો

અમિત સાધ હંમેશાંથી રિયલ લાઈફના લોકોની કહાણીથી પ્રેરિત રહ્યો છે અને વર્તમાનમાં એવું જ કંટેંટ દર્શકો માટે લાવી રહ્યો છે. અમિતની આગામી જી ૫ ની ઓરિજિનલ વેબ ફિલ્મ ‘ઓપરેશન પરિંદે’ એક એવી જ કહાણી છે, તેમાં અમિત સ્પેશિયલ ટાસ્ક ઓફિસરનો અભિનય નિભાવતા જોવા મળશે, જોકે જેલથી ભાગી ગયેલા કેદીઓને પકડવા માટે તેમનો પીછો કરે છે અને આ ફિલ્મ ૨૪ કલાકની સફર દર્શાવે છે, જ્યારે અમિતને પોલીસ ઓફિસરના અભિનયના અનુભવ વિશે પૂછ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું, ‘‘આ અભિનય નિભાવીને મારા વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન આવ્યું છે. આ રિયલ હીરો માટે મારા દિલમાં સન્માન ઘણું વધી ગયું છે. આ અભિનયે મને વધારે અનુભવી બનાવી દીધો છે.

HEMODEX®

Family Tonic
HEMODEX
SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS
BALANCED NUTRITIONAL FORMULA
VITAMIN & PROTEIN

તમારા સ્વાસ્થ્યનો સાચો સાથી

Hemodex, Growmed ઉત્પાદિત આયર્ન ટોનિક લાલ રક્તકણ વધારવા અને ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. તેમાં છે ભરપૂર આયર્ન, ફોલિક એસિડ, બી-૧૨ તથા સોર્વીટોલ ૭૦%. જે ચહેરો, જીભ કે આંખની પીળાશ, ચાલતા ચક્કર આવવા કે શ્વાસ વધવા, ઉંમર વધારે દેખાવી જેવા ગંભીર રોગમાં વધારે લાભપ્રદ છે.

GROWMED®
STOMAQUAR®

હવે છુટકારો મેળવો

GROWMED
STOMAQUAR
PROTECTIVE COATING ACTION

પેટમાં ગેસ, બળતરા,
અપચો, ખાટા ઓડકાર,
જૂની કબજિયાત,
પેપ્ટિક અલ્સર, તાવ,
માથાનો દુખાવો, બેચેની
અને મોંમાં છાલા

જેવી તમામ તકલીફોથી!

Stomaquar, પેટમાં અલ્સર, બળતરા, અપચો, હાઈપર-એસિડિટી, પેટમાં વધારે ગેસ થવો, હેડકી આવવી, કબજિયાત અને પેટની અન્ય તકલીફોથી છુટકારો અપાવવામાં ખૂબ ઉપયોગી, સાથે બ્લડપ્રેશરને અંકુશમાં રાખવામાં, જૂનો તાવ (ક્રોનિક ડીસેંટ્રી), જૂની કબજિયાત (કોન્સ્ટીપેશન), માથાનો દુખાવો અને બેચેની તથા મોંના છાલામાં તેનું નિયમિત સેવન ખૂબ લાભદાયક છે.

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in
CALL : 0612-2311837, 8987383154

બોલીવુડ પણ કોરોનાથી સતર્ક

આજકાલ પાપારાઝીએ ખૂબ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે, કારણ કે સેલિબ્રિટી હવે માસ્ક પહેરીને ફરે છે. એવામાં ક્યારેક પાપારાઝી માટે તેમને ઓળખવા મુશ્કેલ હોય છે અને ક્યારેક ઓળખી લે તો તસવીર સારી નથી આવતી. કલાકાર પણ બિચારા શું કરે, તેમનું કામ જ એવું છે કે તેમણે ટ્રાવેલ કરવું પડે છે અને પછી વાઈરસથી બચવા માટે માસ્ક ન પહેરે તો બીજું શું કરે? બોક્સ ઓફિસ ઠંડું પડ્યું છે, ફિલ્મનું શૂટિંગ કેન્સલ કરી દીધું છે અને જે કલાકારોની ફિલ્મ રિલીઝ થઈ ગઈ છે તે દર્શકો માટે તરસી રહ્યા છે. આશા છે કે આ માહોલથી જલદી છુટકારો મળી જાય અને કલાકારની સાથે સામાન્ય લોકોનું જીવન પણ પાટા પર ચઢી જાય.

જાહ્નવીની ખુશીનો રાજ

અરે ભાઈ, આપણે જાહ્નવીની બહેન ખુશીના રાજની વાત નથી કરી રહ્યા. હકીકતમાં, જાહ્નવી કપૂરનો એક વીડિયો સોશિયલ મીડિયામાં ખબરીઓએ વાઈરલ કર્યો છે, તેમાં તે શાહરુખ ખાનનું એક સોંગ ગણગણાવી રહી છે. સોંગ તેના મૂડને સૂટ કરી રહ્યું છે. હવે તમે વિચારી રહ્યા હશો કે તેમાં શું ખાસ વાત છે? તો ખાસ વાત એ છે કે તેની ફિલ્મ 'ગુંજન સક્સેના' અને 'રૂહી અફ્ઝાના' રિલીઝ થવાની છે. એવામાં ખુશ થવું વાજબી છે. જોકે જાહ્નવી બહેન ખુશી અમેરિકાથી પાછી આવવા માટે ખૂબ ખુશ છે.

શું પૂજા છે સલ્લુની નવી હીરોઈન

ફિલ્મ 'હાઉસફુલ ૪' માં કલાકારોની ભીડ એટલી વધારે હતી કે પૂજા હેગડે આ ભીડમાં ખોવાઈ ગઈ. હવે સમાચાર આવી રહ્યા છે કે દબંગ ખાનની તેની પર નજર પડી ગઈ છે અને તે તેની આગામી ફિલ્મ 'કભી ઈદ કભી દીવાલી' માં કાસ્ટ કરી શકે છે. પૂજા આ સમાચાર સાચા છે તો વધારે ખુશ ન થતી, કારણ કે બોલીવુડમાં સલ્લુની હીરોઈનની હાલત કેવી થાય છે, તે તમને જણાવવાની જરૂર નથી. સોનાક્ષી બેબીને જ જોઈ લો, બિચારી દબંગ ગર્લ બનીને રહી ગઈ છે.

બાળકોના સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે

GROWMED® AD VITAMIN

બેબી ઓઈલ

તમારા બાળકનાં હાડકાં અને માંસપેશીઓને વધારે મજબૂત બનાવવા માટે. જેથી તમારા બાળક હંમેશાં રહે ચુસ્ત અને તંદુરસ્ત અને સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ થાય.

હવે ચંદન અને ગુલાબની સુગંધમાં પણ...

નકલખોરથી સાવધાન
ગ્રોમેડ
જોઈને જ લો.

GROWMED® OLIVE OIL

Skin Care Oil

Growmed Olive Oil માં ઉપયોગમાં લેવાયેલ ઓલિવ ઓઈલ અને વિટામિન 'ઇ' નિસ્તેજ શુષ્ક સ્કિનને તાજગી અને પ્રાકૃતિક સુંદરતા પ્રદાન કરે છે. ગર્ભવતી મહિલાઓની સ્કિનના સ્ક્રેચ અને આંખની નીચે કાળા ધબ્બા અને ચકામાને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે.

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in
• CALL : 0612-2311837, 8987383154

©: A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED®
AD
VITAMIN
BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES
200 ml.
GROWMED
OLIVE OIL
VITAMIN-E
(SPI)
Skin Care Oil

દીપિકાનો ઈશારો કોની સામે હતો

તાજેતરમાં એક ઈન્ટરવ્યૂમાં દીપિકા પાદુકોણે રિલેશનશિપ પર સ્પષ્ટ વાત કરી. તેમાં દીપિકાએ બધાને ચોંકાવી દીધા કે તેના બોયફ્રેન્ડને તેણે રંગે હાથ પકડી લીધો હતો. બોયફ્રેન્ડે કાન પકડીને તેની માફી માંગી હતી. દીપિકા તે સમયે બોયફ્રેન્ડની વાત માની ગઈ, પછી તેણે તે સંબંધ તોડી દીધો. રિપોર્ટરો વિચારી રહ્યા છે કે દીપિકા કોની વાત કરી રહી છે? ક્યાંક રણબીર કપૂરની તો નહીં? આ રાજ તો દીપિકા કહેશે ત્યારે જ ખૂલશે કે પછી રણબીર તેની પર કોઈ રિએક્ટ કરે. ત્યાં સુધી વિચારતા રહો.

અક્ષયની ‘બેલ બોટમ’ ખસી

ખોટું ન સમજો, અમે અક્ષય કુમારની પેન્ટ ઊતરવાની વાત નથી કરી રહ્યા. હકીકતમાં, કોરોનાના લીધે બોલીવુડમાં ફિલ્મોની રિલીઝ ડેટ ખસેડવાની વાત થઈ રહી છે. અક્ષયની આગામી ફિલ્મ ‘બેલ બોટમ’, તે જાન્યુઆરી ૨૦૨૧ માં રિલીઝ થવાની હતી. હવે એપ્રિલ ૨૦૨૧ માં રિલીઝ થશે. હોલીવુડની ફેમસ ફ્રેંચાઈઝી ‘ફાસ્ટ એન્ડ ફ્યૂરિઅસ’ ની પણ રિલીઝ ડેટ આગળ વધવાથી અંદાજ છે કે આ બંને ફિલ્મ રિલીઝ સમયે સામસામે હશે. જો એવું થયું તો કઈ ફિલ્મ હિટ થશે, કારણ કે જ્યાં એક બાજુ અક્ષય બોક્સ ઓફિસના ખેલાડી છે, તો બીજી બાજુ ફિલ્મ ‘ફાસ્ટ એન્ડ ફ્યૂરિઅસ’ ના દીવાના પણ ઈન્ડિયામાં ઘણા છે. ●

શોભિતા ને મોટી ભૂમિકા મળી

શોભિતા ધુલિપાલાને નિર્દેશક શશિ કિરણની આગામી ફિલ્મ ‘મેજર’ માં મુખ્ય ભૂમિકા માટે પસંદ કરી છે. તે આ ફિલ્મના મુખ્ય કલાકારમાં સામેલ છે અને ફિલ્મમાં એક મહત્ત્વની ભૂમિકા નિભાવતી જોવા મળશે. હજી સુધી શોભિતા કેટલીય ફિલ્મ અને વેબ સીરિઝમાં જોવા મળી છે જેમ કે ‘ધ બોર્ડ ઓફ બ્લડ’, ‘રમન રાઘવ’ અને ‘ધ બોડી’ વગેરે, પણ હજી સુધી કોઈ ખાસ જગ્યા બનાવી ન શકી. એક ને એક દિવસ સફળતા જરૂર મળશે.

ZEE LABORATORIES

કરોડો લોકોએ અજમાવેલ

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

કરચલી
કાળા કુંડાળા
ચકામા

MYFAIR
રૂપ સજાવે, સ્કિન નિખારે

- ક્રીમ
- સાબુ
- સન સ્ક્રીન
- ફેસવોશ

સંપૂર્ણ કોસ્મેટિક રેન્જ
આ મુખ્ય દવા વિક્રેતાને ત્યાં ઉપલબ્ધ
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

કોરોના વાઈરસને ફેલાતા રોકે

ZEELAB
PHARMACY

સાબુથી વારંવાર હાથ ધુઓ
ઘરની બહાર, તરત જંતુનાશક માટે, હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો
જો તમને શરદી, ખાંસી, તાવ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ છે તો ડોક્ટરની સલાહ લો.

ઝી લેબ ફાર્મસી તરફથી જનહિતમાં પ્રસારિત

ક્લિયર હેન્ડ સેનિટાઈઝર
અહીંથી તમે લઈ શકો છો.
amazon

CLEAR HANDZ
ZEELAB
HAND SANITISER

હેલ્પલાઈન નંબર
9896062855
9896062292

(REGISTERED) RNI 47445/87 DL(C)-14/1083/2018-20 WPP U(c)62/244/2018-20 Published on 26/03/2020. P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 30 to 06. Pgs. 84

PARLE®
Snack & Win#
GRAND PRIZE
ROYAL ENFIELD
INTERCEPTOR 650
MORE THAN 100 EXCITING PRIZES DAILY
SMART PHONE
MOVIE VOUCHERS
Parle's Wafers Piri Piri Flavour ₹10
Chatkeens Moong Dal Chatpate Namkeens ₹10/-**
FullToss Karare Masala Snacks Tangy Tomato Flavour ₹10

T&C apply. Images are for visual representation only. Actual products may differ from those shown above.

*For Net Weight Parle's Wafers Piri Piri 27g, **For Net Wt. Parle Chatkeens Moong Dal 30+6g, ***For Net Wt. Parle FullToss Tangy Tomato 50g